www.e-kitap.us sunar.
Tüm kitap severleri **Saklı Kütüphane**'ye bekliyoruz.
Kâhin & Orodruin

Not: Saklı Kütüphanedeki e-kitaplar tanıtım amaçlıdır. Sevdiğiniz yazarların zarar görmesini istemiyorsanız lütfen kitapların orijinallerini satın alın.

ilkeleri ve Uygulamalarıyla KENDİ KENDİNE TELKİN

Derleyen M. Reşat Güner

Ege Meta Yayınlan

Bu Kitabın Yayın Hakları
DÖNÜŞÜM BASIN YAYIN TİC **LTD. ŞTİ.'**ne aittir.
Yazılı İzin Alınmadan Hiçbir **Ahntı Yapılamaz ©**
İzmir, 2004

ISBN 975-8519-40-9

•İç Baskı
Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Küçük Ayasofya Cad. Akbıyık Değirmeni Sok. Kapıağası İşham No: 33/6 Sultanahmet / İstanbul Tel: (O 212) 613 68 94 - 5 Faks: (O 212) 613 68 96

•Kapak Baskı
Sevgi Ofset Matbaacılık & Ambalaj San. ve Tic. Ltd. Şti. 1479 Sk. No: 22/E Kenet Sitesi - Alsancak / İzmir Tel & Fax: (O 232) 463 70 20 - 463 31 85

■Cilt
Güven Mücellit ve Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Küçük Ayasofya Cad. Akbıyık Değirmeni Sok. Kapıağası İşham No: 33/C Sultanahmet / İstanbul Tel: (O 212) 518 10 64

• Kapak Tasarımı
Hakan ESMERGÜL

• Yayın
DÖNÜŞÜM BASIM YAYİN TANITIM TİC. LTD. ŞTİ. Kıbrıs Şehitleri Cad. 1452 Sok. No: 7/A Alsancak / İZMİR
Tel: (O 232) 421 44 49 • Faks: (O 232) 422 72 12 e-mail: info@egemeta.com web: www.egemeta.com

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ 9
ÖNSÖZ Emile Coue'nin Yaşamı ve Çalışmaları 13
1 KENDİ KENDİNE TELKİN GERÇEĞİ 25
Kendi Kendine Telkinin Basit Oluşu Şaşırtıcıdır 25
Kendi Kendine Telkinin Gücü Her Çağda Bilinmekteydi 26
Telkinin Etki Gücü Çok Geniştir 28
Bilinç ve Bilinçdışı 29
İrade ve İmajinasyon 32
Hastalıkların Kökenindeki Manevi Etkenler 37
Kendi Kendine Telkinin Sınırları Bilinmez 38
Telkin ve Kendi Kendine Telkin 39
Kendi Kendine Telkin Yöntemi 41
Telkin Uygulamasının Etkileri 49
Kendi Kendine Telkinin Geleceği 50
Sonuç 54
2 TELKİN YÖNTEMİYLE TEDAVİ EDİLEBİLİR HASTALIKLAR 55
Organlarla İlgili Hastalıklara Etkide Bulunulabilir 55
Hastalığın Kendisi Olmasa da Belirtileri Tedavi Edilebilir 56
Şeker Hastaları 57
Verem Hastalığı İçin Yardımcı Olunabilir 57
Baş Ağrıları ve Siyatik Kısa Sürede Giderilebilir 58
Hırpalanmış Doku onarılabilir 58
Bayanlar Güzelliklerini Koruyup Güzelleşebilirler 59
Kişi Normal Sağlık Kurallarını Yerine Getirmelidir ... .60
Doktor Bir İhtiyaçtır 60
Kendi Kendine Hakimiyet Sağlık Demektir 61
Korunma, Tedaviden Daha İyidir 61
Çağdaş mucizeler 63

3 KENDİ KENDİNE TELKİN
NASIL UYGULANIR? ..... .65
Genel Bir Telkinin Belirli Telkinlerden
Daha İyi Oluşunun Nedeni Nedir? 66
Bilinçli Çaba Sarf Etmeyin 67
Bilinçli Kendi Kendine Telkini
Nasıl Gerçekleştireceğiz? 68
Kolayca Uykuya Dalmak İçin 69
Kekemelik, Güven Eksikliği ve Felcin İyileştirilmesi . . .69
Telkin Her Zaman Uygulanmalıdır 70
4 KENDİ KENDİNE TELKİNİN
DENEYLERLE ÖĞRETİLMESİ 73
Birinci Deney: Hazırlık 73
İkinci Deney: Geriye Düşürme 74
Üçüncü Deney: İleri Düşürme 75
Dördüncü Deney: Ellerin Kenetlenmesi 75
Emile Coue'nin Bir Konferansı Esnasında
Gerçekleştirdiği Telkin Deneyleri *77*
5 TELKİN UYGULAMASI ve
ÇEŞİTLİ TELKİN ÖRNEKLERİ 83
Tedavi Edici Telkinlerde Uygulanacak Prosedür.....83
Emile Coue'nin Toplu Seanslarından Alınmış
Telkin Örnekleri 90
a) Genel Telkinler.....90
b) Rahatsızlıklara Özel Telkinler.....93
6 PSİKOLOJİ ve EĞİTİM ALANINDA
TELKİN UYGULAMALARI 105
Psişik Kültür, Fiziksel Kültür Kadar Gereklidir.....106
Suç Konusunda Telkinin Gücü 106
Suç Eğilimiyle Savaşmada Kendi Kendine Telkin 107
Islahevlerinde Telkin 109
Zaafların Üstesinden Gelinebilir.....109
Telkin Kötü Amaçlarla Kullanılabilir mi?..... 110
Çocukların Eğitiminde Telkin 111

Okullarda Telkin 116
Imajinasyon Tarafmdan Oluşturulan Kişilik 118
7 EMİLE COUE'NİN SEANSLARINDAN
İZLENİMLER 119
Emile Coue'nin Hastalarla Yaptığı
Karşılıklı Görüşmeler ..... .125
8 ÇEŞİTLİ TEDAVİ ÖRNEKLERİ 143
9 EMİLE COUE'DEN ÇEŞİTLİ ALINTILAR 159
Emile Coue'nin Fikirleri ve İlkeleri 159
Emile Coue'nin Ekim 1919'da, Paris Ziyaretinde
Verdiği Derslerden Alınmış Diyaloglar 163
Herkes İçin Her Şey 166
Ben Hekim Değilim! 173
EK BÖLÜM:
EMİLE COUE'YE YAZILMIŞ
MEKTUPLARDAN KESİTLER 178

SUNUŞ

Elinizdeki bu kitap Emile Coue'nin ("Kue" okunur) üç kitabının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş bir derlemedir:

Şelf Mastery Through Conscious Autosuggestion - 1922 (Bilinçli Kendi Kendine Telkin Yoluyla Kendine Hakimiyet)

How to Practice Suggestion and Autosuggestion -1923 (Telkin ve Kendi Kendine Telkin Nasıl Uygulanır)

My Method: Including American Impressions - 1923 (Yöntemim: Amerikan İzlenimleri)

Bu üç kitabın içerikleri Emile Coue'nin çeşitli yazılarından, konferanslarından ve hastalarıyla yaptığı bire bir görüşmelerden oluşmaktaydı. Bu kitapları incelediğimizde üçünde de hem farklı hem de ortak konulara değinilmiş olduğunu gördük. Kitapların içerikleri ise tam birer kitap olarak hazırlanmadıklarından dolayı bir parça dağınıktı. Bundan dolayı üç kitabı da parçalara ayırarak belli başlıklar altında topladık. Birbirine çok benzer pasajları ayıklayıp kalan kısımları birleştirerek bir sentez meydana getirmiş olduk. Bu sentezin tamamı Coue'nin orijinal ifadelerinden oluşmaktadır.

Giriş kısmında Emile Coue'nin çalışma arkadaşı ve öğrencisi Charles Baudouin'in, Coue ve yöntemi hakkında yazdığı bir tanıtım yazısı yer almaktadır.

Birinci bölümde telkin ve kendi kendine telkinin ne olduğu, bilinç ve bilinçdışı, imajinasyon, irade ve bunlarla bağlantılı olarak telkinin mekanizması anlatılmaktadır.

ikinci bölüm telkin yöntemiyle tedavi edilebilen hastalıkların neler olduğu konusuna değinmektedir.

Üçüncü bölümde kendi kendine telkinin nasıl uygulanacağı ve uygulama yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar anlatılmıştır.

Dördüncü bölümde Emile Coue'nin kendi seanslarında uyguladığı telkin deneyleri ve çeşitli telkin uygulamaları yer almaktadır.

Beşinci bölümde Emile Coue'nin seanslarında kullandığı çeşitli telkin örnekleri sunulmuştur.

Altıncı bölüm telkinin psikoloji ve eğitim alanlarındaki kullanımı üzerinde durmaktadır.

Yedinci bölümde Emile Coue'nin kendi seanslarında hastalarla yaptığı konuşmalardan örnekler sunulmuştur.

Sekizinci bölüm telkin yöntemiyle iyileştirilen çeşitli vakaları konu almaktadır.

Dokuzuncu bölüm Emile Coue'nin çeşitli yazı ve konuşmalarından alıntıları içermektedir.

Ek bölümde ise Coue'ye hitaben yazılmış çeşitli mektuplardan örnekler yer almaktadır.

Kitabı okuduğunuzda Coue'nin konusunu ne kadar sade, basit ve anlaşılır biçimde anlattığını göreceksiniz. Ancak bu basit gibi görünen ifadelerin arkasında insan bilinci ve bi-linçdışmın işleyiş mekanizmasına dair günümüzde de büyük itibar gören değişmez temel ilkelerin olduğunu fark edeceksiniz. Bugün telkin ya da hipnoz konusu ile ilgili tüm ciddi kitaplarda Coue'nin formüle etmiş olduğu temel ilkelerden bahsedildiğini görebilirsiniz. Güçlü gözlem yeteneği ve pratik zekası sayesinde ortaya koymuş olduğu temel ilkeler kendisinden sonraki tüm çalışmalara ışık tutmuş ve günümüze dek çeşitli varyasyonlarla birçok eserde tekrar edilmiştir.

www.e-kitap.us

Metinde bulunan bazı pasajlar günümüz için biraz eskidir. Bu bakımdan kitabı okurken bunu göz önünde bulundurmak gerekecektir. Ancak metnin çok büyük bir bölümü her zaman geçerli olabilecek yararlı bilgi ve önerilerle doludur. Bu bakımdan hem profesyoneller hem konuyla ilgilenen meraklılar, hatta okuma bilen herkes için son derece yararlı bir çalışma olduğuna inanıyoruz.

İnsan bilincinin derinliklerinde gizli duran büyük bir potansiyel güç mevcuttur. Son yıllarda bilinçdışında saklı bu büyük potansiyelin daha fazla farkına varmaya başlayan birçok araştırmacı konuyla ilgili geniş kapsamlı araştırmalar yürütmektedirler. Bu saklı potansiyeli harekete geçirerek hem psikolojik hem fiziksel sağlığımızı koruyabilir, zihinsel kapasitemizi artırabilir kısacası tüm yaşamımızı daha fazla kontrol altına alarak geleceğimizi daha bilinçli biçimde şekillendirebiliriz. Coue'nin kendi kendine telkin yöntemi bu potansiyeli harekete geçirmenin oldukça basit ve kestirme bir yoludur. Nasıl çalıştığım tam olarak bilmesek de bu yöntemden herkes yararlanabilir.

Emile Coue'yi ve çalışmalarını okurlarımıza tanıtmaktan dolayı çok mutluyuz.

Derlemede kullandığımız ingilizce metnin çevirileri. Sn. Tufan Göbekçin ve Sn. İnci Ayhan tarafından yapılmıştır. Kendilerini özenli çalışmalarından dolayı kutluyor ve teşekkür ediyoruz.

Ege Meta Yayınları M. Reşat Güner

www.e-kitap.us

Emile Coue'nin Yaşamı ve Çalışmaları

YAZAN: CHARLES BAUDOUİN

Tıknaz ve oldukça kısa boylu. Gösterişsiz ama dinç. Alnı oldukça açık. Yıllardır bembeyaz olan seyrelmiş saçları geriye doğru taralı. Kısa ve sivriltilmiş bembeyaz bir sakalı var. Güçlü ve gençlik akan yüzüne, kırmızı yanaklarına yerleşen tebessümünde okunan muzipçe ifade, güldüğünde daha da belirginleşiyor. Dosdoğru bakan gözleri yaşama aşkıyla dolu. Babacan ve güven veren yüzü, iyi kalpliliğini yansıtıyor. Etrafına sabit, içe işleyici bakışlar yönelten küçük ve keskin gözleri muzip bir kırışıklıkla daha da küçülüyor. Alnını kırıştırdığında iyice küçülen gözleri neredeyse kapanacak kadar ince, canlı ve yüreklendirici. Dilden dile dolaşan kıssa ve hikayelere düşkün. Yapmacık hareketlerden mümkün olabildiğince arınmış; her an paltosunu çıkarıp size yardım elini uzatmaya hazır olduğunu hissediyorsunuz. Bay Emile Coue'yi görenlerin izlenimleri bunlar ve Tanrı biliyor ki sayıları oldukça fazla. Dünya üzerindeki hiç kimse daha cana yakın ve yardımsever olamaz.

O, ingilizlerin ve özellikle de Amerikalıların tabiriyle kendi kendini yetiştirmiş biri. Mütevazi kökenini asla inkar etmiyor. Kitlelerle arasında organik bir bağı olduğunu hissediyorsunuz. 1857 yılında Troyes'de doğmuş. Doğum günü ise Victor Hugo'nunkiyle aynı: 26 Şubat. Oldukça mütevazi bir çevrede yetişmiş. Babası bir demiryolu çalışanı olmasına rağmen bu

www.e-kitap.us

genç adam sıra dışı yeteneği sayesinde Nogent-Sur-Seine'de üniversite diploması alana dek eğitimini sürdürme fırsatı bulur. Daha sonra bilime yönelerek maddi bir karşılık almadığı çalışmalarına devam eder; bu bile tek başına onun azmini göstermeye yetmektedir. Uğradığı ilk başarısızlık onu yıldırmaz; tekrar dener ve ulaşmak istediği dereceyi elde eder. Daha sonra babasının tayin edildiği Montmedy şehrinde karşımıza çıkar. Ülkenin bir küçük şehrinden bir başkasına göç eden bu gencin çocukluğunu hayal etmek güç değildir: Fransa'nın doğusundaki demiryolu çalışanlarının ağırlıkta olduğu bir çevrede mütevazi ve iyi kalpli insanların arasındadır. Yardımsever, alçak gönüllü, hırsları olmayan, emektar, çalışkan ve gerçekten dürüst olan bu insanların arasından, tek kelimeyle halkın o sıcacık bağrından gelmiştir. Şimdiyse büyük bir şöhrete ulaşmıştır. Onun yetiştiği sınıfa özgü sağlam ve sade erdemlerin, davranış özelliklerini aynen koruduğunu görmek çok güzel. Onu, "Ver s T Ünite" adlı klüpte ağırlayan Bay Fulliquet şunları söylüyor: "Bay Coue, saygıdeğer akranlarının arasında ilk sırada geliyor ve kuşkusuz en önemli örnek." Çalışmalarının "takdire şayan" olarak nitelendirilmesini anlayamayan Emile Coue ise alçak gönüllülüğün bu zamanda bulunabilecek en güzel örneğini veriyor.

Emile Coue gençliğinde kimya ile uğraşmaya karar verir ancak hayatın güçlükleri onu engeller. Hayatını kazanmak zorundadır ve babası ona bu gerçeği hatırlatır. Bu noktada bilimsel bir uğraşla, maddi ihtiyaçlar arasında bir tercih yapmak durumunda kalır. Ancak bu açmaz, beklenmedik bir çözüme kavuşturulur: Babası onu kimya bilimiyle bağlantılı olan eczacılığa yönlendirir; Kuşkusuz eczacılığın kimya boyutu meraklısını tam olarak tatmin edebilecek boyutta değildir. Bir psikanalistin ruhunu okşayacak biçimde, "transfer" ya da "telafi"

www.e-kitap.us

mekanizmasının bir örneği ile karşılaşırız. Troyes'deki eczanesinin laboratuvarındaki genç adamın durumunu hayal edebiliriz. Kimyager olmayı isteyip de yalnızca bir eczacı olabilen bu genç, özel çalışmalardan ve deneysel materyallerden yoksun olarak gerçek bir kimyager olma fırsatını kaçırdığının farkındadır, içgüdüsel olarak bir başka kimyaya yönelir. Bu kimya, pahalı donanımlar gerektirmez. Laboratuvarı, hepimizin içindedir. Bu, düşüncenin ve insan etkinliğinin kimyasıdır. Emile Coue'nin içindeki "bastırılmış" kimyager kendini psikolog olarak "dışa vurmuştur." Onun psikolojiye bakışının önemli bir boyutunu anlayabilmek için bunu aklımızda bulundurmamız yerinde olacaktır. Bakış açısı, eski tabirle atomiktir. Zihinsel gerçekliklere maddi, somut şeylermiş gibi yaklaşarak bitişikliği, karşıtlığı ya da üstünlüğü madde ya da atomları ele alırmış gibi değerlendirir. "Fikir", "imajinasyon" ya da "irade gücü" gibi kavramlardan söz ederken onları sanki element kombinasyonları ya da reaksiyonlarmış gibi görür. Kendi çağındaki psikoloji akımlarının tümüne yabancı kalır. James ve Bergson tarafından ortaya konan süreklilik kavramından uzak durur. Onun psikolojisi, teorik bakış açısıyla bile basit kalmayı seçer. Kendini beğenmiş aydınlar ona burun kıvırmaya hazırdır.

Ancak iltifata, iltifatla karşılık vermesini bilir. Doktor kimliğiyle, teoriyi ciddi bir biçimde küçümser. Küçük ve önemsiz ayrıntılarla uğraşmak ona göre değildir. Onun hedefi bellidir. O, alt tabakalardan gelen biri olarak saf entellektüelizme ilgi göstermeyen bir eylem adamıdır. Kimyaya ilgi göstermesinin ardında da, bu bilimin elle tutulur sonuçları hedeflemesi yatmaktadır. Şu benzetmeyi yapmakta sakınca görmüyorum. Emile Coue boş zamanlarında bir heykeltraş gibidir ve birçok model üzerinde çalışır. Onda elle tutulur

www.e-kitap.us

model ihtiyacı vardır. Ruhsal meselelere tıpkı balçığa biçim verir gibi yaklaşır. Düşüncede, insan bedenini biçimlendirecek bir güç olduğunu görmektedir. Hiçbir şekilde yolundan sapmaz. İzlediği yol basittir: Onun psikoloji anlayışı "ideop-lastik"tir (düşünceyi biçimlendirici) ve asıl orijinalliği de bundan kaynaklanır.

Artık Bergson'un kendisi de şunu itiraf etmektedir: "Zihin sürekli ve akışkan ise, maddeyi biçimlendirmek ve kendisini madde üzerinde modellemek istediğinde, öyle ya da böyle maddenin katılığını ve kaba süreksizliğini üzerine almak ve kendisini uzay ve maddeymiş gibi görmek zorundadır." Bu yüzden esas olarak pratik psikolojinin, üzerinde durduğumuz bu özet psikoloji olması gerektiğini düşünmek doğaldır. Emile Coue'nin önemli selefi Bernheim, "fikir" ve "telkin" kavramlarına bir ölçüde acımasız ve tartışmalı bir anlam yükler. ("Telkin eyleme dönüşen fikirdir.") Emile Coue'de bu yaklaşım daha da belirgindir. Ancak onun sınırlarını vurgularken çok da endişeye kapılmamız gerekmez. Çünkü bunlar düşüncenin daha güçlü bir eyleme dönüşebilmesi için kendi kendine getirdiği sınırlamalardır.

TroyesTi genç eczacı 1885 yılında Liebeault ile ilk kez karşılaşır. 28 yaşındayken yaptığı bu görüşme hayatının akışını değiştirecektir.

Aralarında yakın benzerlikler mevcuttur. Liebeault yalnızca bir taşra doktorudur. Gösterişçi ve hırslı değildir. O da bir dehadır. Telkin fenomenini ilk kez açıkça gözler önüne seren ve neredeyse mucizelere imza atan da odur. Son olarak Nancy'ye yerleşmiştir. Burada, sonradan onun fikirlerini dün-

www.e-kitap.us

yaya tanıtmış olan öğrencisi Bernheim'ı bulmuştur. Emile Co-ue'nin de benzer bir geçmişi vardır. Hareketlerinde aynı ölçülülük gözlenmektedir; hiçbir zaman insanlara ulaşmaya çalışmamıştır ama insanların kendisine ulaşmasına olanak sağlamıştır. İlk başlarda birkaç komşusu ile başlayan ziyaretler şimdi (1922) her hafta yalnızca kendisini görmek amacıyla Boğaz'ı aşarak Nancy'e gelen çok sayıda İngiliz'e kapılarını açmasıyla sürmektedir. Bu dürüst ve mükemmel insan, doğal mütevaziliği nedeniyle fikirlerinin tüm Avrupa'da kendini kabul ettirdiğine hala inanamamaktadır.

Coue, Liebeault'un deneylerinden bazılarına katıldıktan sonra hipnotik telkinler üzerine çalışmalara ve uygulamalara koyulmuştur. Kısa süre geçmeden bunun barındırdığı potansiyelleri, kavramıştır. Ancak Liebeault'un çalışmalarında kendini engelleyeceğini düşündüğü bir belirsizlik keşfeder. Onun tabiriyle Liebeault'un çalışmaları, "yöntemden yoksundur." Pozitif ve somut doğası, "dokunma" ve "elle tutuş" ihtiyacı, halen kolay ulaşılamayacak ve kaprisli bir gerçeklikle yüzleşmek zorundadır. Deneysel ve pratik bir yöntem ihtiyacı duyarken, güçlü gözlem yeteneğini serbest bırakır. (Onun bir gün gelip de kendisinde herhangi bir biçimlendirici çalışma ihtiyacı duymaksızın zihinleri biçimlendirme yeteneğini keşfettiği düşünüldüğünde, bunun ne denli büyük bir yetenek olduğu anlaşılır.) Pratik düşkünü olduğu kadar, gözlemlerinde de son derece özenlidir. Öğretisinin en yeni ve en verimli yönü basit günlük gözlemler aracılığıyla gün yüzüne çıkar. Bunun bize bir ders olması gerekir. Günlük gözlemler üzerine sanatsal bir yetenek bilim için göz ardı edilemeyecek zengin bir alan sunar. Kuşkusuz başka süreçlerin de eklenmesi gerekir, ancak bunun yerini doldurabilecekleri söylenemez. Resmi bilimsel eğitim, göründüğünden çok daha skolastik yapıdadır:

www.e-kitap.us

Nasıl mantık yürütülmesi gerektiğini öğretir, ama nasıl gözlem yapılması gerektiğini unutturur. Rousseau'dan başlayarak "yeni ekollerin" öncülerinin ellerin etkinliği ile gözlemler arasındaki ilişkiyi nasıl kavradıklarına da değinebilir. Ancak insanın pratik yönünü bir kenara ayırarak entelektüel yönünü geliştirmeyi amaçlayan eğitim, zekanın gerçek temeli olan gözlem yeteneğini tehlikeye atma riskini doğuracaktır.

Kaderin sert darbelerine bir kez daha teşekkürlerimizi sunmak zorundayız: Çünkü bu darbeler eğiticidir. Emile Coue'nin eğitiminin, sürmesi gerekirken kesintiye uğraması nedeniyle üzüntü değil, mutluluk duymalıyız. Zihninin en verimli olduğu yıllarda geleneksel üniversite programını takip etmek yerine okuldan uzaklaşması ona daha çok şey öğretmiştir. Onun bilim anlayışı her adımda yaşamın tam kalbine doğru ilerlemektedir. Onu izleyerek sıhhi ve dinçleştirici bir doğa banyosu yapmak inanılmaz keyif vericidir. Doğrusu bu kısır entelektüelizm ile övünmekle yetinen insanların asla tadamayacakları bir keyiftir.

Böylelikle Emile Coue içe işleyici, muzip ve iyilik dolu bakışlarıyla gözlemlerini sürdürür. Her şeyden önemlisi çalışmalarında sınırsız gözlem fırsatı bulur. İlaçların değişken tesirleri; ilaç şişelerindeki sözcüklerin etkileri; kimi inatçı hastalıkların zararsız bileşimler aracılığıyla tedavi edilmesi; tüm bunlar doğal olarak bu büyük gözlemci için bir anlam taşımaktadır. Bilinçaltındaki rollerini daha sonra kavrayacağı tüm bu gözlemler gençliği boyunca zihnine işlemiştir. Bunlar, gelecekteki kendi kendine telkin tezinin taşlarını döşemektedir. Bu arada Nancy ekolünün fikirleri yayılmaya başlar. Amerika'da, bu fikirlerin istismar edildiğine ve aldatmacalara

www.e-kitap.us

varan boş laflar ve koparılan yaygaralar aracılığıyla gündeme yerleştiğine tanık oluruz. Emile Coue bu hiç de ilgi çekici olmayan literatürde, yine de faydalanılabilecek bir şey bulabileceğini düşünür. Tüm bu değersiz birikintilerden güçlü ve temel bir ilke çıkarması onun erdemini göstermeye yeterlidir. "Sindirimi oldukça güç" olarak nitelendirdiği bu Amerikan broşürlerinin birinde, en azından üzerinde büyük sabırla çalıştığı deneylerin emarelerine rastlamıştır. Bu deneylerde, Liebeault ile görüşmesinden sonra arayışı içerisine girdiği "yöntem" için temel taşların yer aldığına inanır. Böylece 1901 yılına ulaşırız. Artık uygulamaya koyduğu "yöntem" deneğin hipnotize edilmesine dayanmaktadır. Bunun için de, denek uyanık halde iken gerçekleştirilen, telkinleri esas alan bir dizi deneyden yaralanır. Sonuç olarak Emile Coue hipnotizmadan yararlanmaktadır.

Yavaş yavaş kendi kişisel katkıları olan fikirler kesin bir hal almaya başlar. Bunlar belirli bir yönteme dayanan deneylerle, yıllardır biriktirmekte olduğu basit ve gündelik gözlemlerin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. İlaçların değişken ve beklenmedik tesirlerinin tek açıklaması da, kuşkusuz hastanın "imajinasyonudur." Belirli bir yöntem dahilinde kademe kademe gerçekleştirilen deneylerde yönlendirilen "imajinasyon" olağandışı telkin ve hipnozlarda da temel rolü oynar. Telkin ya da hipnoz uygulanan hastanın pasifliği ve hareketsizliği, irade ve imajinasyon arasındaki çatışmada imajinasyonun üstün geleceğinin açık bir göstergesi değil midir? Bu yalnızca sistematik telkin ve hipnoz koşullarında gözlemlenebilecek bir olgu da değildir. Günlük yaşamımızda da aynı çatışmaya ve aynı başarısızlığa sürekli olarak tanık oluruz. "Kendimi tutamıyorum." ya da "Kendime engel olamıyorum." diye düşündüğümüz her an bunu yaşarız.

www.e-kitap.us

Böylece Coue'nin iki temel fikrinin kökenine ulaşmış oluruz. İlki, tüm telkinlerin son tahlilde kendi kendine telkin olduğudur. Kendi kendine telkin "imajinasyonun" ya da "zihnin" bilindik etkinliğinden başka bir şey değildir. Ancak belirli yasalar çerçevesinde gerçekleşen bu etkinlik düşünüldüğünden daha güçlüdür.

İkinci temel fikir de ilkinin doğal sonucudur: Telkinde telkini gerçekleştiren kişi değil, yalnızca deneğin imajinasyonu etkili olduğu için, telkin ve hipnozlarda tüm iştirakçilerin tanık olduğu şiddetli ve gerçek çatışma, iki irade arasında değil, deneğin imajinasyonu ile iradesi arasında yaşanır. İmajinasyon, iradenin üstesinden gelir.

Göründüğü kadarıyla bu ikinci fikir. Emile Coue'nin en önemli ve en verimli fikridir. Üzerinde özenli bir biçimde çalışmış ve bu yasayı görülmemiş bir keskinlikle ortaya koymuştur. Tersine dönen çaba olarak adlandırdığım bu yasaya göre irade, yalnızca telkin karşısında etkisiz olmakla kalmaz aynı zamanda onun daha da güçlenmesine hizmet eder. Bisiklet sürmeyi yeni öğrenen bir kişinin karşısındaki taşı gördüğünde düşme korkusuyla uzaklaşmaya çabalarken onun üstüne üstüne gitmesinin arkasında bu yatar. Sahne korkusu ya da gülme krizlerindeki durum da aynıdır. Ne kadar engellemeye çalışırsanız o kadar artarlar.

Kuşkusuz bu yasayı daha da özlü bir biçimde ifade etmek mümkündür: Bilinçli benlik ile bilinçdışı benlik arasındaki çatışmada belirleyici olan her zaman için bilinçdışı benliktir. İradenin bilinçdışı karşısında zafere ulaşabilmesinin tek yolu onun kendi silahlarını ödünç almaktır. Belirli bir yöntem dahilinde gerçekleştirilen kendi kendine telkinlerde yaşanan da tam olarak budur.

www.e-kitap.us

Emile Coue deneklerde imajinasyonun muazzam gücünü keşfettikten sonra hipnotizmadan yararlanmayı bırakmıştır. Artık deneklere kendi kendilerine nasıl telkin yapacaklarını öğretmeye koyulmuştur. Bu tercihinde de son derece haklı olduğunu ispat etmiştir. Telkinin sonuçları olağan sınırların çok ötesine geçmiştir. Telkinden organik vakalarda da yararlanmaya başlamıştır. Onun yanı sıra LousanneTi Dr. Bonjour tarafından gerçekleştirilen bağımsız incelemelerde vücuttaki benlerin telkin aracılığıyla yok edilebildiğine tanık olunmuştur.

1910 yılında sistem sıkı bir bütün teşkil eder duruma gelmiş ve bu tarihten itibaren "yeni" Nancy ekolü olarak tarih sahnesindeki yerini almıştır. Sürekli olarak yaygınlaşan toplu oturumlarda (yalnızca savaş yıllarında hafif bir düşüş görülmüştür.) Emile Coue şaşırtıcı sonuçlara ulaşmıştır. Günümüzde "Nancy mucizelerinden" söz edilmektedir. Kendi yaşamı güçlüklerle dolu olan bu insan, onu gerçek bir kurtarıcı olarak gören binlerce kişiye sağlık ve mutluluk dağıtırken hiçbir karşılık beklememiştir.

Emile Coue, Tanrı ve insan sevgisiyle dolu olan bu çalışmalarıyla kendini halka adamıştır. Dünyanın bu sıradan insanlarına sonsuz bir sevgi ve yakınlık duymaktadır. Bu, onun hem görkemi hem de sınırını ortaya koyar. Kendi fikirlerinin kitlelerce kucaklanmasının önünü açmıştır, ifadelerini her geçen gün basitleştirmesinin ve hatta son konferanslarında kimilerini rahatsız eden çocukça ve basmakalıp bir havaya bürünmesini göze almasının ardında da bu takdire şayan eğilimin yattığı hiçbir zaman unutulmamalıdır.

Emile Coue sürekli olarak aynı şeyleri tekrarlamakla suçlanmaktadır. Aynı şeyleri tekrarlıyor olabilir, ama ondan değişmesini beklemek pek mümkün değildir. Kendi adıma bunun çok da arzulanacak bir şey olmayacağını düşünüyorum.

www.e-kitap.us

iki fikri var; bir üçüncüsüne sahip olduğunu söyleyemem. Bir üçüncüsüne ihtiyacı da yoktur. O iki fikre gerçekten hakimdir ve onlarda ısrar etmektedir. Onlara büyük önem atfetmektedir. Onların ağırlığının farkındadır. Kuşkusuz bu yoğunlaşmasının değerini de çok iyi bilmektedir. Bir fikrin telkine ve güce dönüşmesinin tek yolu da onun üzerine yoğunlaşmaktır. Telkin uygulanırken yararlanılmasını önerdiği monoton ve inatçı tekrarların etkisinin farkındadır. İsa'dan önce yaşamış Romalı devlet adamı Cato'yu anımsatır. Cato kürsüde her gün "Kartaca'nın yok edilmesi gerektiğini" tekrarlayarak bu amacına ulaşmıştır. Direngenlik bir sınırlamadır, ancak aynı zamanda bir güçtür.

Emile Coue'nin tarzının herkese hitap etmediği oldukça açıktır. Herkesin fazla "arınmış" olduğu Geneva'da Fransız sadeliğinin ve yardımseverliğinin ulaştığı sınır insanları hayrete düşürmüştür. Emile Coue'nin gittiği her yerde yarattığı heyecan dalgası ve başarılarının kopardığı gürültü, nazik ve ihtiyatlı kimseleri ürkütmüştür. Onu gösteri yapmakla ve neredeyse şarlatanlıkla suçlayanlar olmuştur. Oysa bu yersiz suçlamalarla, bilge ve yardımsever insanın mütevaziliğini ve fedakarlığını bilenlerin nasıl da umutlarını kırmışlardır! Bu, mıknatısın demiri çekmek için gürültü çıkardığını iddia etmekle birdir. Hz. İsa'nın tekrar aramıza dönerek şehrin arka sokaklarında fakir maiyeti eşliğinde yürüdüğünü görseler de bu "soylu" insanların yüzlerini çevirerek onu "şarlatan" diye suçlayacaklarından eminim. Ancak Emile Coue herkesi hoşnut edemese de kendi doğru bildiği yolda ilerlemektedir.

Kuşkusuz daha esnek davranabilmesi ve farklı dinleyici topluluklarına hitap edebilmesi arzu edilebilirdi. Ancak onu olduğu gibi kabul etmek en iyisidir. O sert bir elmastır ve bir çeşit doğal güçtür.

www.e-kitap.us

Yaradılışı gereği yaptığı tercih sonucunda kendini kitlelere ulaşacak etkinliklerle sınırlarken bunu rahatlıkla gerçekleştirebileceğinin farkındadır. Onun yolunu izleyen öğrenciler ve özellikle de doktorlar yetişmektedir. Onların etkinlikleri kendinin ulaşamadığı yerlere ulaşacaktır. Parisli Dr. Prost ve Dr. Vachet ile Monier Williams'tan özel olarak söz etmekte fayda vardır. Nancy'e gelerek kendi kendine telkin konusunda incelemeler yaptıktan sonra Londra'da yöntemi uygulamak üzere bir klinik açmışlardır. "Coueizm"in etkili orjinalitesini en iyi kavrayan doktorlar ve aydınlar ingiltere'den çıkmıştır. ("Co-ueizm" tabirini de onlara borçluyuz.) Diğer yerlerde olduğu kadar Fransa'da da hala çoğu insan anlamak istememektedir. İlk başlarda tamamıyla absürd olarak nitelendirdikleri bu fikir artık kendini hissettirmeye başlamıştır ve görmezlikten gelinememektedir. Eleştirilerin de yönü değişmiştir: "Pekala, çok güzel. Ama biz bunları zaten uzun süredir biliyorduk; bir başka isim altında bizim eski dostumuz telkini ısıtıp tekrar önümüze sürüyorsunuz." Bunlar Bay James'e göre her yeni fikrin karşılaşmak zorunda olduğu iki aşamadır. Gerçekten yeni olan her fikir ilk önce ölçüsüzlükle suçlanmasına, daha sonra da doğruluğu kabul edilip sıradanlık suçlamasına maruz kalır. Üçüncü aşamaya yani anlama aşamasına geçmeleri için daha ne kadar beklememiz gerektiğini bilemiyoruz. Genel olarak resmi bilimin getirdiği temel eleştiri Emile Coue'nin bir doktor olmadığıdır. Nancy okulunda sayıları her geçen gün artan doktorlar da görmezden gelinmeye çalışılmaktadır. Ancak Nancy okulunun fikirlerinin tıbbın yanı sıra her alana yayıldığını görmekte fayda vardır. Eğitim, ahlak, psikoloji ve sosyoloji alanlarında yeni bakış açıları geliştirilmektedir. İnsan zihnine ilgi duyan hiç kimse onlara karşı kayıtsız kalamamaktadır. Sayıları az da

www.e-kitap.us

olsa bunu son derece iyi anlayan din adamları da mevcuttur. 10 Haziran 1921 tarihinde, Londra'daki St. Paul Katedrali'nde Rahip E. W. Barnes tarafından verilen vaazdan söz etmemize bile gerek yoktur. Geneva'lı bilim adamlarına örnek olacak açık fikirli din adamlarına sıkça rastlamaktayız.

Sözünü ettiğimiz tutumlar hiç de şaşırtıcı değildir. Emile Coue'nin öğretisi metafizik sorunlar üzerinde mutlak bir biçimde tarafsızlığını koruyor olsa da ruhun beden üzerindeki gücünü kabul etmesiyle din ile ortak bir zeminde buluşmaktadır. Üstadın yaşamı da gerçek ruhsallık ile son derece örtüşmektedir. Adanmışlığının eşi benzeri yoktur. O olağandışıdır. Onun karşısında saygıyla eğilmek için Nancy'de başka bir "mucize" ile karşılaşmamıza gerek bile yoktur. O mucizenin ta kendisidir.

Charles Baudouin Geneva, Mart, 1922.

www.e-kitap.us

KENDİ KENDİNE TELKİN GERÇEĞİ

Telkin ya da daha doğru bir ifadeyle kendi kendine telkin oldukça yeni bir konudur; ancak aynı zamanda kökleri tarihin başlangıcına dek uzanır.

Yenidir, çünkü şimdiye dek üzerinde yanlış bir biçimde durulmuş ve sonuç olarak yanlış algılanmıştır. Bir o kadar da eskidir, çünkü insanın dünya üzerinde ortaya çıkışından bu yana gündemdedir. Gerçekten de kendi kendine telkin doğumdan itibaren sahip olduğumuz bir araçtır. Sahip olduğumuz bu araç ya da bir başka deyişle güç, bizi koşullara göre en iyi ya da en kötü sonuçlara taşıyacak ölçüde olağanüstü ve hesaplanamaz bir doğaya sahiptir. Bu gücün bilgisine ulaşmak hepimiz için bir ihtiyaçtır. Doktorları, amirleri, yargıçları ve eğitim alanında görev yapanları ise özel olarak ilgilendirmektedir.

Kendi Kendine Telkinin Basit Oluşu Şaşırtıcıdır

Deneyimlemeden önce, kendi kendine telkin ya da kendi kendine hakimiyet basitliğiyle şaşırtıcı bir izlenim uyandırır. Fakat sıradanlaştığında ve sokaktaki herhangi biri bile detaylarını ve mekanizmasını öğrendiğinde her keşif, her icat basit ve olağanmış gibi görünmez mi? Bu, kendi kendine telkinin kendi buluşum olduğu iddiasını taşıdığım anlamına gelmiyor.

www.e-kitap.us

Kendi kendine telkin kayalar kadar eskidir; yalnızca onu uygulamayı unutmuştuk ve bütünüyle yeniden öğrenme ihtiyacı duyduk.

Evrenin bize hizmet etmeye hazır tüm güçlerini düşünün. İnsanlığın, sırlarını henüz idrak etmeden ve onları kullanma yollarını bulmadan akıp giden asırları da... Bu, düşünce ve zihin alanında da böyledir: Tamamıyla görmezden geldiğimiz ya da varlığının yalnızca belli belirsiz farkında olduğumuz, insan bilgisini aşan, aşkın değerleri hizmete sunan güçlere sahibiz.

Kendi Kendine Telkinin Gücü Her Çağda Bilinmekteydi

Düşüncenin, sezginin gücü sınırsızdır, ölçülemez. Dünyaya düşünceler hükmeder. Aynı zamanda insanoğluna da bireysel olarak kendi iyi ve kötü düşünceleri yön verir. Telkinin etkilerini aydınlığa kavuşturan zihnin beden üzerindeki güçlü eylemi, parlak zekalarıyla insanlığın tüm bilgi birikimini sarıp sarmalayan büyük Orta Çağ düşünürlerince iyi biliniyordu.

"Zihnin tasarladığı her düşünce, organizmanın itaat ettiği bir emirdir." der Aziz Thomas ve bu tasarlanmış düşüncelerin, bir hastalığa neden olabileceği gibi, onu iyileştirebileceğini de sözlerine ekler.

Fisagor ve Aristoteles kendi kendine telkin konusunda dersler vermiştir. Bildiğimiz üzere insan organizması, içinde düşüncenin koğuşlandığı beynin merkez olduğu sinir sistemi tarafından yönetilir. Diğer bir deyişle, beyin ya da zihin, tüm hücreleri, tüm organları, vücudun tüm işleyişini kontrol eder. Bu durumda düşünce vasıtasıyla fiziksel organizmamızın sonsuz efendileri olduğumuz açık değil midir ve eskilerin de

www.e-kitap.us

yıllar önce parmak bastığı gibi düşünce -ya da telkin- bir hastalığa yol açabildiği gibi onu iyileştirebilir mi? Fisagor öğrencilerine kendi kendine telkin ilkelerini öğretti ve şöyle yazdı: 'Tanrı-Baba onları acılarından arındırır ve onlara doğaüstü gücün kendi ellerinde olduğunu gösterir."

Benzer şekilde Aristoteles'in daha keskin çizgilere sahip öğretisinde verilen ders şuydu: "Canlı bir imajinasyon, hareketin doğal bir şartıdır ki, bedeni kendine itaat etmeye zorlar. İmajinasyon gerçekten de duyarlılığın tüm güçlerini yönetir, kalp atışını kontrol eder ve bütün yaşamsal işleyişleri harekete geçirir; böylece organizma tümüyle hızlıca değişimden geçirilebilir. Yine de, imajinasyon ne kadar canlı olursa olsun elin, ayağın ya da diğer organların formunda değişiklik yaratamaz."

Aristoteles öğretisinin bu öğesini hatırlıyor olmaktan özel bir memnuniyet duyuyorum, çünkü benim kendi kendine telkin metodumun en önemli ilkelerinden ikisini, hatta temel ilkelerini kapsamaktadır:

1. İmajinasyonun egemen rolü.
2. Kendi kendine telkin uygulamasından beklenen sonuçların, kaçınılmaz olarak fiziksel olanakların sınırları içinde kısıtlı kalma zorunluluğu.

Bu başlıca noktaları daha detaylı olarak bir başka bölümde ele alacağım.

Ne yazık ki, antik çağdan miras alman bu büyük gerçekler soyut kavramların belirsiz kılığına büründürülmüş ya da yalnızca belli bir grup tarafından anlaşılabilecek bir gizliliğin gizemine gömülmüş ve böylece sıradan ölümlünün erişemeyeceği bir hal almıştır. Eğer geçmiş filozoflardaki saklı anlamı idrak etme ya da çok önemli bir ilkenin özünü gün ışığına çıkarıp günümüz insanlığına oldukça yalın ve anlaşılır bir formül

www.e-kitap.us

halinde sunma ayrıcalığına sahip olsaydım, acı çeken binlerce insanın onu başarıyla senelerce uygulamaya geçirdiğini görmenin hazzına da varmış olurdum.

Telkinin Etki Gücü Çok Geniştir

Şuna işaret ederim ki ben şifa dağıtmıyorum. Ben yalnızca insanlara kendilerini iyileştirmelerini ve kusursuz bir sağlık durumunu korumayı öğretebilirim.

Ayrıca kendi kendine telkin uygulaması alanının hemen hemen sınırsız olduğuna da işaret etmek isterim. Yalnızca bedensel işleyişlerimizi kontrol edebilme ve değiştirebilme değil, doğru bir telkin uygulamasıyla ahlaki ve zihinsel melekelerimizi istediğimiz yönde geliştirebilme yetisine de sahibiz: Telkinin geniş bir kullanım alanı vardır.

Kaderimizi telkin çizer. O, mutlak güce sahip bir tirandır ve dikkat etmezsek, kör maşalar oluruz. Madem öyle, çarkı tersine çevirmek ve telkin gücünü terbiye ederek onu kendi istediğimiz yere yönlendirmek elimizdedir; böyle olduğunda "kendi kendine telkin" haline gelir: Dizginleri elimize geçirmiş ve akim alabileceği o en mükemmel aracın efendileri olmuş oluruz. Doğa ve evren yasalarına aykırı olmadığı sürece, bizim için hiçbir şey imkansız değildir.

Peki bu güce nasıl egemen olabiliriz? Bunun için öncelikle, insanoğlunu meydana getiren zihinsel işleyiş mekanizmalarını kavramamız gerekir. Zihinsel kimliği bilinç ve bilinçdışı oluşturur. Genelde insanın gücü ve davranışlarının büyük ölçüde bilinç kimliğine dayandığına inanılır. Oysa anlaşılmaktadır ki bilinç, bilinçdışının o muazzam rolüyle karşılaştırıldığında engin bir okyanusun ortasında fırtına ve kasırgalara açık küçük bir adacıktır.

www.e-kitap.us

KENDİ KENDİNE TELKİN GERÇEĞİ

Telkin olgusunu doğru olarak algılamak ya da kelimenin gerçek anlamıyla kendi kendine telkinden söz edebilmek için içimizde iki ayrı benliğin var olduğunu göz önünde bulundurmamız gerekir. Bilinçli benliğimizin yanı sıra bir de bilinçdışı benliğimiz mevcuttur ve her ikisi de zeka süreçlerimizde etkilidir.

Bilinçdışı, hiçbir şeyin kaçamadığı, sürekli faaliyet halinde, çok hassas bir fotoğraf klişesi gibidir. En kayda değmezinden en haşmetlisine kadar her şeyi, bütün düşünceleri kaydeder. Ancak bununla da kalmaz. O, yaratıcılığın ve ilhamın kaynağıdır; düşünceyle filiz veren esrarengiz bir güçtür ve bu düşüncelerin, hareketin bilinç formunda somutlaşmasında etkili olur. Eğer ki sevinçlerimizin, üzüntülerimizin, hastalıklarımızın, refahımızın, tutkularımızın, tüm duygularımızın çıkış noktasının bilinçdışı kimliğimiz olduğu konusunda anlaşmaya varırsak, mantıken, zihnimize ekilen her fikrin gerçekleşme eğiliminde olduğu çıkarımına da varabiliriz.

Vücudumuzun çeşitli bölgelerinde çeşitli organlarımız vardır. Hepimiz kalbe, mideye, böbreklere, karaciğere ve diğer organlara sahibiz.

Hiçbirimizin bu organların herhangi biri üzerinde iradi bir kontrolü yoktur. Buna karşın organlarımız işlevlerini yerine getirmeyi sürdürür. Bilinçli benliğimizin uykuya daldığı gecelerde bile işlevlerini yerine getirirler. Organlarımız bilinçdışı zihnimizin kontrolü altındadırlar. Bilinçdışı benliğimizin etkisi yalnızca bu organlarla da sınırlı değildir. Deyim yerindeyse ruhsal ve fiziksel bedenimizin tüm fonksiyonları üzerinde etkilidir.

www.e-kitap.us

Bilinçdışı benliğin varlığı, çoğu zaman görmezden gelinir. Oysa, varlığını kanıtlamak için belirli fenomenlerin üzerinde kısaca durmamız yeterlidir. Örneğin uyurgezerliği ele
alalım:

Hepimiz uyurgezerlik fenomenini işitmişizdir. Uyurgezerler geceleri uykularından uyanmaksızın yataklarından kalkar ve kıyafetlerini değiştirerek ya da değiştirmeksizin odalarını terk ederler. Koridorlarda yürürler, başka odalara girerler. Belirli etkinlikleri gerçekleştirdikten ya da belirli işleri sonuçlandırdıktan sonra tekrar odalarına dönüp yataklarına uzanırlar. Sabah uyandıklarında bir önceki gün yarım bırakmış oldukları bir işi tamamlamış olduklarını görürler. O işi farkında olmaksızın sonuçlandırmışlardır. Bunda bilinçdışı bir güçten yani bilinçdışı benlikten başka bir gücün etkili olduğu söylenebilir mi?

Bir başka örnek olarak aşırı alkol kullanmaktan ötürü halüsinasyonlar gören bir ayyaşı ele alalım. Hezeyan sonucunda en yakınındaki silahı, bıçağı, çekici ya da baltayı alarak yakınında bulunan talihsiz kimselere gözü dönmüş bir biçimde saldırabilir. Saldırı sona erdiğinde ve kendine geldiğinde çevresindeki manzaradan dehşete kapılır. Buna kendisinin sebep olduğundan ise habersizdir. Bu örneğimizdeki mutsuz insanı harekete geçiren de bilinçdışı benliği değil midir?

Bilinçli benlik ile bilinçdışı benliği karşılaştırdığımızda, bilinçdışı benliğin var oluşumuzun en ufak ayrıntılarını dahi içinde barındıran olağanüstü ve kusursuz bir belleğe sahip olduğunu görürüz. Bu anlamda bilinçli benliğe göre daha güvenilirdir. Aynı zamanda bilinçdışı benlik söylenenleri sorgulamaksızın kabullenen ve kolayca yönetilebilen bir yapıya sahiptir. Böylelikle beynin aracılığı ile tüm organlarımızın fonksiyonlarını yerine getirmesinden sorumlu olan da bilinçdışı

www.e-kitap.us

benliktir. Ulaşılan sonuç size bir paradoksmuş gibi gelebilir; yani belirli organların fonksiyonlarını iyi ya da kötü biçimde yerine getirdiğine inanmamız ya da böyle bir izlenim edinmemiz halinde, söz konusu organ fonksiyonunu iyi ya da kötü biçimde sürdürür ya da bizde böyle bir izlenim uyandırır.

Bilinçdışı benlik yalnızca organizmamızın fonksiyonları üzerinde belirleyici değildir; aynı zamanda tüm etkinliklerimizi de belirler. Biz bunu imajinasyon olarak adlandırıyoruz. Genel kabul gören anlayışın aksine bir ikilem söz konusu olduğunda bizleri irademizin dışında hareket etmeye iten güç de işte budur.

Daha basit ve belki de daha şaşırtıcı olan örnek sıradan bir limondur. Sulu, ekşi bir limonu sıkıyor olduğunuzu hayal edin, ağzınız istemsizce ve bir anda sulanmaya başlayacaktır. Bu nasıl oldu? Basit: Düşüncenin etkisiyle salgı bezleri çalışmaya başladı ve büyük miktarda tükürük salgıladı. Eğer gerçek bir limondan bir ısırık alsaydmız, daha fazlasını salgılaya-caktı. Benzer şekilde sizi huylandıran bir şeyi, örneğin tebeşirin tahta üzerindeki gıcırdamasını düşünün. Kasılmış sinirler kafanızın arkasından tüm omurgaya sinyal gönderir ve tüylerinizin diken diken olmasına ya da yüzünüzün buruşmasına engel olamazsınız.

O halde birbirine bağımlı, gerçekten de "bir" olan bedeni zihinden ayırmanın imkansız olduğunun farkına varmalıyız. Ancak zihinsel öğe, her zaman baskındır. Fiziksel organizmamızı o yönetir. Bu yüzden de sağlık durumumuzu ve kaderimizi bilinçdışında faaliyet gösteren düşüncelere bağlı olarak olumlu ya da olumsuz yönde kendimiz yaratırız. Bununla kastettiğim şu ki her zaman uyanık bir kaydedici olan bilinçdışı kimliğimize istediğimiz düşünceleri ekme özgürlüğüne sahibiz ve bu düşünceler tüm maddesel, zihinsel ve moral

www.e-kitap.us

varoluşumuzun eğilimini belirler. Çabucak kavrayabilen bi-linçdışı kimliğimize sağlıklı olduğumuz düşüncesini fısıldamak sıkıntılarımızdan sızlanmak kadar kolaydır ve bunu gerçekleştirenler sonuçtan emin olabilir, çünkü onları inandırdığımı umduğum üzere bu, doğa yasalarına dayanan bir sonuçtur.

İrade ve İmajinasyon

Kendi kendine telkinin eylemsel uygulaması ve kişinin kendi fiziksel organizması üzerinde bütünüyle egemenlik kazanmasını olanaklı kılan o son derece basit yötem hakkında açıklamada bulunmaya başlamadan önce imajinasyonun önemli rolünden bahsetmeliyim.

"İrade" teriminin sözlükteki anlamı "insanın etkinliklerini kendi isteği doğrultusunda belirleyebilme ve denetleyebilme gücü"dür. Bu tanımlama kendi içinde doğrudur. Ancak genel olarak kabul edilen teorinin aksine irade, iddia edildiği gibi yenilmez bir güç değildir; gerçekte, imajinasyon ve irade ne zaman uyuşmazlığa düşse, galip gelen her zaman imajinasyondur. "Yapamam" diye tekrar ederek bir şey yapmaya çalışın; bu gerçeğin doğrulandığını göreceksiniz. Bir şeyi başarmak için yetersiz olduğumuz düşüncesi bile, tek başına iradenin gücünü felç eder. İradenin, imajinasyona boyun eğmesi kaçınılmazdır. Bu hiç istisnası olmayan mutlak bir kuraldır.

Söylediklerimi "saçmalık" ya da "paradoks" olarak niteleyebilirsiniz ancak bu inkar edilemeyecek bir gerçektir. Bu gerçeği görebilmek için gözlerinizi açıp çevrenize bakın ve gördüklerinizi kavramaya çalışın. Bunu yaptığınızda, söylediklerimin mantıksız olmadığını, hastalıklı bir beynin ürünü olmadığını, aksine gerçeğin çok yalın bir ifadesi olduğunu göreceksiniz.

www.e-kitap.us

Farz edelim ki 30 adım uzunluğunda ve 1 adım genişliğinde bir kalasın üzerindeyiz. Hepimiz kalasın bir ucundan diğer ucuna kolaylıkla ulaşabiliriz. Bir de kalasın çok yüksek iki binanın arasına yerleştirildiğini düşünelim. Bu kadar yüksekte, 1 adım genişliğindeki kalasta kaçımız yürümeye cesaret edebilecektir? Şimdi ne söylediğimi anlayabiliyor musunuz? Belki de hala anlamadınız. Daha iki adım atmadan korkudan titremeye başlarsınız. Sergilediğiniz iradeye karşın yere düşmeniz hiç de küçük bir olasılık değildir.

Kalasın yüksekte olması durumunda düşme ihtimalinizin daha yüksek olması neden kaynaklanmaktadır? Çünkü kalas yerde ise bir ucundan diğerine gitmenin basit olduğunu imgelersiniz; kalas yüksekte olduğundaysa bunu başarabileceğinizi imgeleyemezsiniz.

İradeniz bu noktada size herhangi bir katkıda bulunmaz; çünkü başarabileceğinizi imgeleyemediğiniz sürece hiçbir işi sonuçlandırabilmeniz mümkün değildir, inşaat işçileri ya da tamircilerin yüksek olmasına karşın kalasların üzerinde yürüyebilmesi, bunu yapabileceklerine inanmalarından kaynaklanır.

Yüksekten aşağıya baktığınızda başınız döner. Bunun nedeni zihninizde oradan düşeceğinizi canlandırmanızdır. Ne tür bir.^irade sergilerseniz sergileyin, zihninizde oluşan o görüntüyü değiştiremezsiniz. Aksine çaba gösterdikçe tam tersi sonuç ile karşılaşmanız kolaylaşır. Ancak, örneğin uyurgezerleredir çatı üzerinde dolaşıp en uç köşelere kadar sokulabilirler ve onları görenler dehşete kapılır. Eğer bir uyurgezer bu durumdayken aniden uyandırılırsa, büyük olasılıkla düşer.

Doktor Pinaud "De la Philosophie et de la Longevite" isimli kitabında büyük bir akşam yemeği ziyafetinin ortasında aşçının hızla içeri girip bir hata yaptığını ve başka malzemeler yerine yemeğe yanlışlıkla arsenik kattığını açıklamasından

www.e-kitap.us

bahseder. Bu anonsun hemen ardından birçok kişi acılar içinde kıvranmaya başlamış ve aşçının geri dönüp ilk haberin yanlış olduğunu söylemesinden sonra kendine gelebilmişlerdir.

Uykusuzluk sorunu yaşayan bir kimseyi düşünelim. Uyumak için herhangi bir çaba sarf etmediği sürece sakin bir biçimde yatağında uzanabilir. Uyumaya yönelik iradi çabaları ve kendini zorlaması onu daha da rahatsız kılmaktan öte bir sonuç doğurmaz. Arkadaşım Charles Baudouin bunu "Tersine Dönen Çaba" olarak adlandırmıştır. Burada olup biten şudur ki; harcanan çaba bilinçdışını baştaki asıl telkinin tersine işleyen bir güce dönüştürür ve sonuçta olay, zavallı adamın yatakta perişan halde dönüp durmasıyla noktalanır.

İsmini unuttuğunuz bir kimsenin ismini hatırlamaya çalıştığınızda ne kadar çabalarsanız çabalayın aklınıza gelmez. Bu durumla çoğumuz karşılarız. Anımsamaya çalışmayı bırakıp unuttuğunuzu düşündüğünüzde, o kimsenin ismi kendiliğinden hiçbir çaba gerektirmeksizin zihninizde beliriverir.

Bir başka örnek olarak, bisiklet sürmeyi bilenler bisiklet sürmeyi öğrendiği günleri aklına getirebilir. Bisikletin gidonunu sıkı sıkı kavrar ve düşme korkusu yaşarsınız. Yoldaki en ufak engellerden kaçmaya çalışırsınız ve ne kadar çok çaba gösterirseniz kendinizi o kadar çok engelle karşı karşıya bulursunuz.

Hangimiz kontrol edemediği bir gülme kri2i yaşamamıştır ki? Kendinizi ne kadar kontrol etmeye çalışırsanız o kadar

çok gülersiniz.

Kekeleyen bir kişi, ne kadar normal olarak konuşmaya çalışırsa o kadar kekeler! Kendi kendine şunu söyler: "Şimdi kekelememeye çalışarak iyi günler demeliyim, ama bunu yaptığında daha da çok kekelemeye ve on kez duraklamaya baş-

www.e-kitap.us

1ar! Şu sonuca ulaşır: "Kekelememeye çalışıyorum ama yapamıyorum!"

Tüm bu örneklerde aynı olgu ile karşılaşırız: "Düşmek istemiyorum ama bunu başaramıyorum"; "Uyumak istiyorum ama bunu başaramıyorum", "Onun ismini anımsamak istiyorum ama başaramıyorum"; "Engellerden kaçmaya çalışıyorum ama bunu başaramıyorum"; "Gülmemek istiyorum; ama bunu başaramıyorum."

Bu çatışmaların tamamında istisnasız bir biçimde imajinasyonun irade karşısındaki zaferine tanık oluruz.

Aynı düşünce zinciri kitleleri peşinden sürükleyen liderler için de geçerlidir, insanlar liderlerinin peşinden gitmeleri gerektiğine inanırlar ve öyle yaparlar. Ancak "Her insan kendisi için yaşar!" gerçeğinin seslendirilmesi ise kuşkusuz bozguna yol açacaktır. Neden böyledir? Çünkü ilk durumda kişi birilerinin peşinden gitmek zorunda olduğunu imgeler ve öyle yapar. İkincide ise kendisinin kısıtlandığını ve kendi yaşamı için mücadele etmesi gerektiğine inanır.

Panurge de bu sirayet örneğinin yani imajinasyonun etkinliğinin farkına varmıştır. Aynı gemide seyahat ettiği bir tüccardan öcünü almak için en büyük koyununu ondan satın alarak gemiden aşağıya atmıştır. Sürünün kalanı da o koyunun ardından denize atlamıştır.

insanoğlunun da bu noktada bir sürüye benzediği söylenebilir. Başka türlü hareket edemeyeceğimize inanarak diğer insanların teşkil ettiği örnekleri izlemekten kendimizi alamayız.

Örnekleri çoğaltmak mümkündür. Ancak imajinasyonun muazzam gücünü ya da bir başka deyişle iradeyle mücadelesini gözler önüne serebilmek için alkolikler en iyi örnektir.

İçki içmeyi bırakmak isteyip de bırakamayan alkolikler vardır. Onlara soru yönelttiğimizde bütün içtenlikleriyle

www.e-kitap.us

kendilerine hakim olmaya çalıştıklarını ve içkiden tiksindiklerini söylerler. İçkinin kendilerine vereceği zararı bile bile içmekten kendilerini alamazlar. Kendi iradeleri dışında suç işleyen kimseler de mevcuttur. Neden suç işledikleri sorulduğunda "Kendimi engellemeyedim, benden daha güçlü olan bir şey beni böyle hareket etmeye itti." yanıtıyla karşılaşırız.

Alkoliklerin ve suçluların söyledikleri tamamıyla doğrudur; gerçekten de öyle hareket etmek zorunda kalmışlardır. Bunun tek nedeni ise başka şekilde hareket edemeyeceklerine inanmalarıdır.

Böylelikle sahip olduğumuz irade gücüyle kıvanç duyan ve her istediğimizi gerçekleştirebileceğimize inanan bizler, aslında imajinasyonumuzun birer kuklası olduğumuzu görürüz. Kukla olmaktan kurtulmanın tek yolu ise imajinasyonumuzu yönlendirmeyi öğrenmekten geçer. Kendi kendine hakimiyet, imajinasyon arzularla uyuşacak şekilde yönlendirildiği ve eğitildiği zaman başarılır, çünkü imajinasyon bilince hükmeder. Sonuç olarak, imajinasyonu nasıl yönlendireceğimizi bilirsek, bilinçdışı kimliğimiz bedensel varlığımızın yükümlülüğünü üstlenecek ve işini, biz nasıl yapılmasını istiyorsak o şekilde ya da diğer bir deyişle bilinçli telkinlerimizle uyuşacak şekilde yapacaktır.

Burada kendi kendine telkin uygulaması esnasında irade kullanımının önlenmesi gerektiğinin altını çizmem gerekiyor. Ancak imajinasyon irade ile başlar. Bu bakımdan imajinasyonun istenen yönde kullanılması ve sürecin başlatılması iradeye bağlıdır. Ancak iradeye dayalı çabalama, başlangıç evresi dışında kesinlikle zarar vericidir ve büyük bir olasılıkla kişinin arzu ettiğinin tersi bir etkisi olacaktır.

Düşüncenin ya da imajinasyonun fiziksel organizma üzerindeki karşı konulamaz etkisini kanıtlamak için yeteri ka-

www.e-kitap.us

dar şey söyledim. Düşünce ya da imajinasyon acının, hareketin, duyguların, hislerin kararını verir. Hem manevi hem de fiziksel etkileri vardır. Öyleyse mantıken, bizi var eden tüm elementlerin doğal dengesinin bozulmasından başka bir şey olmayan insana özgü rahatsızlıkların doğru bir düşünce ve telkin yoluyla iyileştirilebileceği sonucuna varabiliriz.

Tarihin, iradesi güçlü olduğu söylenegelen karakterlerini dikkatlice gözden geçirin; Sezar, Napolyon vs. Tümünün de imajinasyonu güçlü insanlar olduğunu göreceksiniz. Akıllarına kimi fikirler ekilmiş ve kuvvetli telkinleri onları harekete geçmeye itmiştir.

İmajinasyonun, işini tek başına, herhangi bir şekilde engellenmeden yapmasına izin verin. Tamamen edilgen kaim. Bilinçdışı kimliğimiz halen açıklanamayan, esrarengiz süreçlerden geçerek olağanüstü şeyler başarır. İnsan vücudunun en bilindik hareketlerini düşünün ve kendi kendinize onların nasıl işlediğini sorun. Masanın üzerindeki bir bardağa uzanmak için kolunuzu gererken ya da çantanızdan bir sigara alırken o karmaşık mekanizmanın harekete geçmesini sağlayan nedir? Kimse bilmiyor. Ancak eğer bir tabiat olayını açıklayamıyorsak; gerçekte onun, sinir sistemi boyunca taşınan ve ışığınkinden bile büyük sınırsız bir hızla eyleme dönüştürülen telkin kaynaklı bir emir olduğunu biliriz.

Hastalıkların Kökenindeki Manevi Etkenler

Öncelikle ne türden olursa olsun her hastalıkta, hiçbir doktorun görmezden gelemeyeceği, manevi bir etken vardır. Fransa'daki bazı sağlık yetkilileri, bu manevi etkenin iyileşme üzerinde % 40 ila %50 gibi bir payda söz sahibi olduğunu tahmin ediyorlar. Kendi kendine "Daha iyi oluyorum." diyen bir

hasta yaşamsal güçlerini epeyce artırmakta ve iyileşme sürecini hızlandırmaktadır. İmajinasyonumuzu doğru yönde kullanarak, kendisini bilinçdışı kimliğimizle ortaya koyan doğanın yardımından emin olabiliriz. Kendi kendini koruma içgüdüsü sadece, doğanın kendisini ortaya koymasıdır. Duyduğu ilk alarmla derhal kurtarıcılığa soyunur. Bir parmak kesildiğinde ya da herhangi başka bir yara oluştuğunda kırmızı kürecikler yaralanan kısma hücum eder. Bunu yapan, olağanüstü bilinçdışı kimliğimizdir. Çünkü o, bedenimizdeki her hareketten, kalbimizin her atışından, organizmamızdaki her hücrenin en küçük titreşiminden haberdardır ve onları yönetir. Bilinçdışı kimliğimiz pürüzsüz bir şekilde ve uyum içinde çalışmasına izin vermek yerine kötü, rahatsız edici ve cesaret kırıcı fikirlerle onu engelleyerek yanlış kullanmaya eğilimli olduğumuz son derece güzel bir araçtır.

Hint fakirlerine atfedilen bazı mucizevi yetenekler olduğunu hepimiz duyarız. Efsane ya da gerçek bilmiyorum, ama şu kesinlikle doğru ki en şaşılacak şeyleri kolaylıkla yapabiliyorlar, çünkü çocukluklarından itibaren içimizde saklı olan ve düşünce yoluyla uyandırılabilen o sınırsız, görünmez ve açıklanamaz güçleri tanımayı ve kullanmayı öğreniyorlar.

Kendi Kendine Telkinin Sınırları Bilinmez

Bana sık sık "Kendi kendine telkinin sınırları nelerdir?" diye soruluyor. Şöyle yanıtlıyorum: Gerçekten de bilmiyorum. Her ne kadar somut olasılıkların dışında kalan hiçbir şeyin kendi kendine telkinden beklenmemesi gerektiği konusunda ısrarcı olmam gerekse de, şahit olduğum tedaviler kimi zaman öylesine hayret verici ve akıl almaz oldu ki teorik olarak herhangi bir sınır koymayı reddediyorum. Ancak tüm akıl almaz so-

www.e-kitap.us

nuçlara rağmen elbette her şey fizik yasaların imkanları dahilinde kalmak zorundadır. Örneğin bir ıstakoz gerektiğinde yeni bir pençe oluşturabilir ancak biz yeni bir kol ya da yeni bir bacak oluşturamayız.

Uzun süreli uygulama ve konsantrasyon sayesinde vücut fonksiyonlarını şaşırtıcı biçimde kontrol edebilen kişiler vardır. Paris Sağlık Fakültesi'nde kimi insanların kalp atış hızlarını istemli olarak 90'dan 120'ye çıkarabildikleri ya da kalbi durma noktasına getirecek kadar düşürebildikleri durumlar bilinir.

Başka bir bölümde, kendi kendine telkin yoluyla tedavi edilmiş hastalıklardan ve telkinin iyileştirme imkanlarından bahsedeceğim. Bir heykeltraşın kili yonttuğu gibi düşünce ya da telkinin de insan bedenine biçim verebildiğinin tamamıyla farkına varın. Düşünce bir harekettir; Bernheim'm "Telkin eyleme dönüştürülebilir bir fikirdir." inancından fazlasıdır.

Şu kesin ki, tedavi edilemeyeceği ifade edilen hastaların kendi kendine telkin yoluyla iyileştirilmiş olduğu durumlar vardır. Yalnızca işlevsel doğaya özgü hastalıklar değil, diğer tüm tedavilere direnen uzun süreli ağrı ve yaralar da telkin yoluyla hızlı bir seyirde iyileştirilmiştir. Galip gelen askerlerin yaralarının yenilgiye uğrayanlarınkine göre daha hızlı iyileştiğini söyleyen Doktor Carnot değil miydi?

Hastalığın kendisi tedavi edilemez olsa bile, mantığa dayalı bir kendi kendine telkin uygulamasının her zaman hastanın durumunda fark edilir bir gelişme yaratacağını tereddütsüz ifade edebilirim.

Telkin ve Kendi Kendine Telkin

Şimdiye kadar yaptığımız vurgulardan, hareketle imajinasyonu önüne çıkan çaresiz insanları alıp götüren bir ırmağa

www.e-kitap.us

benzetebiliriz. Onun karşısında insanların her türlü çabası sonuçsuz kalmaktadır. Gerçekten de zapt edilemezmiş gibi görünmektedir. Ancak onu kontrol etmeyi başarmanız halinde aktığı yatağı değiştirmeniz, yönlendirebilmeniz ve gücünü harekete ya da enerjiye dönüştürmeniz mümkün olacaktır.

Zaman zaman "evin delisi" olarak da nitelendirilen ima-jinasyonu dizginlenemeyen ve kontrol altına alınamayan vahşi bir ata benzetmek mümkündür. Binicinin böyle bir atın kendisini götürmek istediği yere gitmek dışında bir şansı var mıdır? Zaten yolculuk da genellikle atın biniciyi üzerinden atmasıyla son bulur. Ancak dizginlemeyi başarmanız halinde at artık istediği yere gidemeyecek ve sizin komutlarınıza uyacaktır. Böylece atın istediği yere değil, kendi istediğiniz yere gide-bilmeniz mümkün olacaktır.

Şimdiye kadar bilinçdışı benliğin ya da imajinasyonun muazzam gücü üzerinde durduk. Artık bu zapt edilemez görünen gücün aslında nasıl bir ırmak ya da vahşi bir at gibi kolaylıkla kontrol edilebileceğine geçebiliriz. İlk başta genellikle yanlış anlaşılan telkin ve kendi kendine telkin kavramlarının üzerinde durmakta fayda var.

Telkin nedir? Telkin, "Belirli bir fikri başka birisinin zihnine sokma ya da aşılama eylemi" olarak tanımlanabilir. Peki böyle bir eylem gerçekte mümkün müdür? Doğrusunu söylemek gerekirse: Hayır. Telkinin tek başına var olabilmesi mümkün değildir ve var olabilmesinin tek koşulu da kendi kendine telkindir. Kendi kendine telkin de "kişinin belirli bir fikri kendi kendine aşılaması" olarak tanımlanabilir.

Zihnimize olasılıklar dahilinde bir fikir yerleştirdiğimizde, o fikir bizim için bir gerçeklik halini alır.

Karşınızdaki kişiye telkinde bulunabilirsiniz; ancak telkinde bulunduğunuz kişinin bilinçdışı benliği bu fikri kabul-

www.e-kitap.us

lenmiyorsa ve özümseyip kendi kendine telkine dönüştürmüyorsa hiçbir sonuca ulaşamazsınız. Zaman zaman söz dinlemeye oldukça hazır görünen bazı kişilerde yaptığım telkinlerin yeterli sonuca ulaşmadığına bizzat tanık oldum. Bunun nedeni, o kişilerin bilinçdışı benliklerinin telkini kabullenmemesi ve kendi kendine telkine dönüştürmemesiydi.

Kendi Kendine Telkin Yöntemi

Kendi kendine telkin doğuştan itibaren, daha doğduğumuz ilk günden sahip olduğumuz bir araçtır. Bu aracı geceleri de gündüzleri de kullanırız. Rüyalarımızın çoğu kendi kendine telkin sonucudur. Tüm yaptıklarımız, tüm söylediklerimiz kendi kendine telkinin, bilincinde olmadığımız kendi kendine telkinin birer sonucudur.

Abarttığımı düşünebilirsiniz. Ancak kesinlikle abartmıyorum. Bu aracı doğduğumuz günden itibaren kullanırız. İşte çok sık kullandığım bir örnek: İki günlük bir bebek beşiğinde yatmaktadır. Birdenbire ağlamaya başlar. Ebeveynlerinden biri onu beşikten alır. Bebek ağlamayı keser. Tekrar beşiğe konduğunda hemen ağlamaya başlar. İkinci kez beşikten alınır ve tekrar ağlamayı keser. Böyle sürüp gider.

Bebek ebeveynelerine telkin uygulamaya çalışır ve çoğu zaman da bunu başarır. Ne yazık ki ebeveynler de bebeği her ağladığında beşikten almaları gerektiğine dair kendi kendilerine telkin uygularlar. Sonuç olarak bebeği bir ya da daha fazla yıl boyunca kucaklarında büyütmek zorunda kalırlar. Halbuki bebeğin zamanını beşiğinde geçirmesi çok daha iyi olacaktır. Bebek kendi kendine "Beşikten almalarını istediğim zaman ağlayacağım."der ve ağlar. Doğru değil mi? Öte yandan ebeveynler bebeğin bir dakika, on beş dakika, yarım saat, bir

www.e-kitap.us

saat ağlamasına göz yumarlarsa bebek de ağlamanın anlamsız olduğunu düşünecektir. Hiçbir şey değişmediği için tekrar ağlamayacaktır.

Hepimiz kendi kendine telkini yaşam boyunca kullanırız, ancak çoğunlukla bunun farkında olmayız. Onun, istemli düşüncelerce yönlendirilip yol gösterilmediği düşünülürse, kendi kendine telkin bir dereceye kadar istemsiz olabilir. Ancak mekanizmasını öğrendiğimizde ve kendi çıkarlarımız için onu nasıl kullanacağımızı keşfettiğimizde, hayatlarımızda çok daha etkili bir faktör olacaktır! Nefes alma işi istemsizdir; ancak iradeli olarak nefes alma tarzımızı değiştirebiliriz; belli bir şekilde nefes almayı öğrenerek ve düzenli nefes egzersizleri yaparak sağlığımıza sağlık katabiliriz. Kendi kendine telkin iyi ve uygun bir biçimde kullanıldığı takdirde çok faydalı bir araçtır. Çoğu zaman harika sonuçlar yaratır. Mucize olarak nitelendirilen sonuçlara ulaşılır. Kötü ve hatalı bir biçimde kullanıldığı takdirde ise felaketlere yol açar. Öyleyse, kendi kendine telkinin gücünün farkına varıp onu kontrol etmeyi öğrendiğimizde kaderlerimizin efendileri oluruz!

Hatırlayacağınız gibi imajinasyonumuzu tıpkı bir ırmak ya da vahşi bir at gibi kontrol etmeyi ve yönlendirmeyi öğrenebileceğimizi söylemiştik. Bunu başarabilmek için ilk olarak bunun mümkün olduğuna inanmamız gerekir. Çünkü çoğu kişi bunu imkansız olarak niteler, ikinci olaraksa, bunu gerçekleştirebilmek için hangi yöntemi kullanacağımızı bilmemiz gerekir. Kullanacağımız yöntem çok basittir. Dünyaya geldiğimiz günden bu yana kendiğilimizden sürekli olarak kullandığımız bu yöntem kendi kendine telkinden başkası değildir. Ancak bilincinde olmaksızın kullandığımız bu yöntem çoğu zaman yanlış olarak kullanılmasından ötürü olumsuz sonuçlar doğurmuştur.

www.e-kitap.us

Yapmamız gereken tek şey bu yöntemi bilinçli bir biçimde kullanmaktır. Süreç şöyle gelişecektir: İlk olarak bir kişinin zihninde kendi kendine telkine konu olabilecek şeyleri dikkatli bir biçimde tartmamız ve konu hakkındaki "evet" ya da "hayır" yanıtlarını doğru olarak verebilmemiz gerekir. Sonrasında vereceğimiz yanıt çerçevesinde başka hiçbir şeyi düşünmeden bunu tekrarlamamız gerekir: "Bu gerçekleşecek ya da gerçekleşmeyecek. .." Bilinçdışı benlik bu telkini kabul eder ve kendi kendine telkine dönüştürürse gerçekleşmesinin önünde hiçbir engel kalmayacaktır. Elbette ki gerçekleşmesini beklediğimiz şey kendi gücümüzün sınırları içinde olmalıdır.

Görüldüğü gibi kendi kendine telkin bir çeşit hipnotizmadan başka bir şey değildir. Kendi kendine telkin, imajinasyonun insanın manevi ve maddi varlığı üzerindeki etkisi şeklinde de tanımlanabilir. Artık bu etkinin varlığı açık ve kesindir. Daha önceki örneklerimize dönmeden önce birkaç yeni örnek üzerinde duralım.

Kendinizi bir şeyi yapabileceğinize inandırdığınızda, gerçekleşmesi tümüyle imkansız olmaması koşuyla o işi ne kadar zor olursa olsun yapabilirsiniz. Kendinizi yapabileceğinize inandırmadığınız sürece dünyanın en basit işini bile gerçekleştiremezsiniz. Ufacık engeller gözünüzde dağ gibi büyür.

Sinir yorgunluğundan rahatsız olan nevrastenik hastaların yaşadıkları sorunun kaynağında bu yatar. Nevrastenikler kendilerinin üst üste birkaç adım atamayacak kadar güçsüz olduğuna inanırlar. Bunu aşmak için ne kadar çaba gösterirlerse tıpkı bataklıkta çırpman zavallı insanlar gibi daha da derine gömülürler.

Aynı şekilde bir ağrının yavaş yavaş ortadan kalkması için onun bizden uzaklaştığını düşünmek yeterlidir. Acı çektiğini düşünmek ise acının artmasıyla sonuçlanacaktır.

www.e-kitap.us

Bazı insanlar belirli günlerde ya da belirli koşullar altında başının ağrıyacağını önceden tahmin ederler. O gün geldiğinde ya da o koşullar oluştuğunda başağrısım gerçekten de hissederler. Bu suretle kendi kendilerini hasta etmiş olurlar. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi bilinçli bir kendi kendine telkin ile kendilerini iyileştiren insanların yanı sıra bu şekilde kendi kendini hasta eden insanlardan söz etmek de mümkündür.

Geceleri uyuyamıyorum diye düşünürseniz uyuyamazsınız! Uykusuzluk nedir? Yatağa gittiğinizde uyuyamayacağımızı düşünmektir. Kabız olmak için kabız olduğunuzu düşünmek yeterlidir. İlaç almadıkça bağırsaklarımızın boşalmayacağı fikri kabızlığa yol açar. Birisi hap ya da kapsül kutunuza gizlice nişasta ya da un içeren kapsüller yerleştirirse ve bu kapsüller her zaman kullandığınız hap ya da kapsüllerle dış görünüş itibariyle aynıysa, bağırsaklarınız tıpkı müshil ilacı almış gibi reaksiyon gösterir! Elbette o değişiklik hakkında hiçbir bilginizin olmaması gerekir. Hastalara morfin enjekte edildiği söylenerek damıtılmış su enjekte edildiğinde de aynı şey gerçekleşir! Hastalar enjekte edilenin morfin olduğuna inanıp kendilerini rahatlamış hissederler! Yerler buz tuttuğunda ayağım kayıp düşeceğim diye düşünmeniz yeterlidir. Bu fikre sahipseniz sonuçtan emin olabilirsiniz. Düşmekten korkmayanlar düşmezler.

"Körüm", "sağırım" ya da "felçliyim" diye düşünmek kör, sağır ya da felçli olunmasına yetecektir. Elbette sağır, kör ya da felçli olan herkesin yalnızca öyle olduklarını düşündükleri için sorun yaşadıklarını söylemiyorum. Ancak içlerinde yalnızca öyle olduklarını düşündüğü için sağır, kör ya da felçli olanlar vardır. Size bu konuda örnekler de verebilirim. Böyle çok insan tanıdım. O tip insanların tedavisinde ulaştığımız başarılar da mucize olarak adlandırıldı.

www.e-kitap.us

Bir erdeme sahip olduğum düşünülürse, bunun büyük bir erdem olmadığını söylemek isterim. Zaten hasta olmayan insanları tedavi etmeyi başarıyorum. Bu sık hem de çok sık karşıma çıkıyor.

Size bir örnek vereceğim. Geçen yılın başlarında genç bir hanımefendi beni görmek için Nancy'ye geldi. 23 yaşındaydı. 3 yaşından beri sol gözüyle kesinlikle hiçbir şey görememişti.

Görüşmemizin hemen ardından sol gözüyle görebilmeye başladı. Orada hazır bulunanlar bunun bir mucize olduğunu düşündüler. Ama mucize değildi. Şimdi sizlere açıklayacağım. Çok basitti.

Sözünü ettiğim genç hanımefendi iki yaşındayken sol gözünde bir ağrı baş göstermişti. Sol gözündeki hastalığın tedavisi yaklaşık bir yıl sürmüştü. Tedavi süresi boyunca gözünün üzerinde bir bandaj vardı. Bu süre boyunca göz görme alışkanlığını yitirmişti. Bandaj kaldırıldığında göz görmeme alışkanlığını korudu ve bu yirmi yıl boyunca sürdü. Beni görmeye gelmemiş olsa varlığını sürdürmeye devam edecekti. Onu görebileceğine ikna ettim. Görebilmesi mümkündü ve görmeye başladı. Durumunu anlamak çok kolaydı.

Paris'te de durumu hemen hemen bu genç hanıminkiyle aynı olan felçli bir kadın tanımıştım. Onu benim bulunduğum ilk kata getirdiler. Sağ tarafıyla en ufak bir hareketi bile yapamıyordu. Görüşmemizin hemen ardından ayağa kalktı, yürüdü ve sağ kolunu diğeri kadar iyi hareket ettirebildi.

insanlar bunu da bir mucize olarak değerlendirdiler. Ama bir mucize değildi. Açıklaması çok kolaydı. İlk başlarda gerçekten felçli olduğunu düşünmüştüm. Damarı tıkanmıştı ve felç geçirmişti. Bu açıdan felçli olduğu bir gerçekti. Ama çoğu zaman olduğu gibi tıkanmış olan damar açılmaya başlamış ve sonuç olarak tıkanıklık ortadan kalkınca felç de ortadan

www.e-kitap.us

kalkmıştı. Oysa hanımefendi sürekli "felçliyim" diye düşündüğü için felçli halde kalmıştı. Damar tıkanıklığı son bulduğu halde zihnine yerleşmiş olan "felçliyim" fikri onun normale dönmesini engelliyordu. İstediği hareketi yapabileceği konusunda onu ikna ettim ve hareket edebilmeye başladı.

Tüm bunlardan ne gibi bir sonuç çıkarabiliriz? Zihinleri-mizdeki her fikir, olasılıklar dahilinde bulunduğu sürece bir gerçeklik halini alır. Bu bakımdan, fiziksel ya da farklı türden hastalıklarda zihnimize iyileşebileceğimiz fikrini yerleştirirsek gerçekten de iyileşebiliriz.

Bu durumda şunu bir kez daha tekrar etmek isterim: İradeyle imajinasyon zıtlaştığında yalnızca arzuladığımız şeyi yapmamakla kalmaz üstelik onun tam tersini yaparız. Çünkü daha önce de söylediğim gibi içimizde iki birey vardır. İlki bilinçli benlik, ikincisi ise bilinçdışı benlik ya da imajinasyon. Bizleri yönlendirmekte olan bilinçdışı benliği dikkate almamak büyük bir hatadır. Daha önce de ifade ettiğim gibi, bu ikinci bireyi bilinçli bir biçimde yönlendirebiliriz. Yani şimdiye kadar bizleri yönlendirmiş olan bilinçdışı benliği yönlendirerek kendimizin efendisi olabiliriz.

Bilinçdışı benliğin birçok hastalığın kökenini teşkil ediyor oluşu aynı zamanda bazı fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde de ondan yararlanabileceğimiz anlamına da gelir. Yalnızca kendisinin neden olduğu hastalıkların tedavisinde değil gerçek hastalıkların tedavisinde de yararlanılabilecek ölçüde etkiye sahiptir.

Kendinizi bir odaya kapatın ve bir koltuğa oturun. Dikkatinizin başka bir noktaya kaymaması için gözlerinizi kapatın. Bir süre zihninizi şu düşünceye odaklayın: "Falanca rahatsızlık ortadan kalkacak" ya da "Falanca rahatsızlık geçecek."

Kendi kendine telkini başarmanız halinde yani bilinçdışı benliğinizin o fikri özümsemesi, halinde o rahatsızlıktan gerçekten de kurtulduğunuzu göreceksiniz. Kendi kendinize telkin ettiğiniz fikirler asıl olarak kendi içinizde bulunan ama farkına varamadığınız fikirlerdir. Onların varlıkları ancak etkileri üzerinden bilinebilir. Tabii burada irade devreye sokulmamalıdır. Çünkü iradenin imajinasyon ile uyuşmaması halinde istenilen sonuca ulaşılamayacaktır. Kişi "Falanca şey gerçekleşecek." diye düşünecek ancak imajinasyon devreye girerek "Hayır o yanlızca senin isteğin ama kesinlikle gerçekleşmeyecek." diyecektir. Bu şekilde istenilen sonuca ulaşamamakla kalmayıp tam tersi bir sonuçla karşılaşılmış olacaktır.

Yaptığımız son vurgu temel öneme sahiptir ve ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde iradesini yeniden eğitmeye çalışan kişilerin neden başarısızlığa uğradığını açıklamaktadır. Asıl olan imajinasyonun eğitilmesidir. Kendi uyguladığım yöntemin başkalarına oranla daha çok başarıya ulaşması da bu temel farktan kaynaklanmaktadır.

Konu üzerinde yirmi yıldır yapmış olduğum sayısız deneyden çıkardığım sonuçlar şöyle özetlenebilir:

1. İrade ve imajinasyon arasında bir zıtlık söz konusu olduğunda, istisnasız bir şekilde her zaman imajinasyon galip gelir.

2. İrade ve imajinasyon arasında yaşanan çatışmada imajinasyonun gücü iradenin gücünün karesine eşittir.

3. İrade ve imajinasyonun uyum içinde olması durumunda ikisinin toplamına değil çarpımına eşit bir etki gözlenir.

4. İmajinasyonu yönlendirmek insanın kendi elindedir.

(Kuşkusuz İmajinasyonun gücünün iradenin gücünün
karesine eşit olduğu ve ikisinin uyumu halinde çarpımlarına eşit bir etki gözlemleneceği ifadeleri matematiksel bir gerçeği

yansıtmamaktadır. Yalnızca sonucu daha açık bir biçimde ortaya koymak için başvurulan birer soyutlamadan ibarettir.)

Şimdiye kadar üzerinde durduklarımızdan yola çıkarak hiçbir hastalığın kaçınılmaz olmadığı sonucuna ulaşabiliriz. Her türlü hastalığın, kendi kendine telkin aracılığıyla iyileştirilebileceği doğrudur. Ancak bunun her zaman için gerçekleşecek bir kural olmadığı yalnızca, bir olasılık olduğu unutulmamalıdır.

İnsanların kendi kendine telkin yöntemini bilinçli bir biçimde uygulayabilmeleri için, yöntemi tıpkı okuma yazmayı ya da piyano çalmayı öğrenir gibi öğrenmeleri gerekir.

Kendi kendine telkin daha önce de söylediğimiz gibi doğuştan itibaren sahip olduğumuz ve elindeki çıngırakla oynayan bir bebek gibi tüm hayatımız boyunca bilincinde olmaksızın kullandığımız bir araçtır. Kendi kendine telkinin çok tehlikeli bir araç olduğu her zaman için göz önünde bulundurulmalıdır; sağduyudan yoksun ve bilinçsiz bir biçimde kullanılması halinde, kendinize zarar verebilir ve hatta ölüme sürüklenebilirsiniz. Öte yandan bilinçli bir biçimde kullanmanız durumunda, hayatınızı kurtarabilirsiniz. Tıpkı Ezop'un dile ilişkin söylediği özlü sözde olduğu gibi: "Dil, dünyanın hem en iyi hem de en kötü şeyidir."

Bilinçli bir biçimde uygulanması halinde kendi kendine telkinin olumlu etkilerinden herkesin nasıl faydalanabileceğini hep birlikte görebileceğiz. Ancak "herkes" ifadesinin kendi kendine telkin yöntemini bilinçli bir biçimde uygulayamayacak olan iki insan grubunu içine almadığını hatırlatmakta fayda var:

1. Zihinsel açıdan kendilerine söyleneni anlamayacak ölçüde yetersiz olanlar.
2. Kendilerine söyleneni anlamak istemeyenler.

www.e-kitap.us

Telkin Uygulamasının Etkileri

Telkin ya da kendi kendine telkinin oynadığı rolü tam olarak kavrayabilmek için bilinçdışı benliğin tüm fonksiyonlarımızı yönlendiren temel güç olduğunu bilmek yeterlidir. Daha önce de üzerinde durduğumuz gibi bilinçdışı benlik, normal işlevini yerine getirmeyen bir organı işlevini tekrar yerine getirmesini sağlayacak şekilde yönlendirebilir. Organ, bilinçdışı benliğin etkisiyle birdenbire ya da yavaş yavaş işlevini normal olarak yerine getirmeye başlar. Telkin aracılığıyla astım, verem, felç, ülser, varis gibi hastalıkların iyileştirilebilmesini; urların yok edilebilmesini; vücuttaki her çeşit yaranın iyileştirilebilmesini ve kanamanın durdurulabilmesini; dolaşım, sindirim ve boşaltım sistemindeki rahatsızlıkların giderilebilmesini ancak bu şekilde açıklayabiliriz.

Telkinin bu etkisine örnek olarak, diş doktoru olan M. Gaute'nin muayenehanesinde gözlemleme şansına sahip olduğum bir kanama vakasını verebilirim. Sekiz yıldır yaşamakta olduğu astım hastalığının tedavisinde kendisine yardım ettiğim genç bir bayan bana dişini çektirmek istediğini söyledi. Onun çok hassas olduğunu bildiğimden dişi çekilirken hiçbir şey hissetmemesi için kendisine yardım etmeyi teklif ettim. Doğal olarak bunu memnuniyetle kabul etti ve diş doktorundan randevu aldı. Randevu günü diş doktorunun muayenehanesinde buluştuk. Karşısına geçerek ona sabit bir biçimde baktım ve şunları söyledim: "Hiçbir şey hissetmeyeceksin, hiçbir şey hissetmeyeceksin..." Ben telkini sürdürürken diş doktoruna hastanın hazır olduğunu işaret ettim. Dişi çektiğinde hastanın saçı bile kıpırdamadı. Dişin çekilmesinin ardından her zaman olduğu gibi kanama başladı. Ancak diş

doktoruna kanamayı tampon kullanmaksızın telkin yoluyla durdurmaya çalışacağımı söyledim. Daha önce hiç böyle bir denemem olmamıştı. Hastanın gözlerime bakmasını istedim. İki dakika içinde kanamasının kendi kendine son bulacağı yönünde telkinde bulundum. Beklemeye başladık. Hasta birkaç kez daha kan tükürdü ve sonrasında kanama durdu. Ağzını açmasını istedik ve kanın pıhtılaştığına tanık olduk.

Peki bu tür bir fenomeni nasıl açıklayabiliriz? Elbette ki bilinçdışı benliğin etkisiyle. "Kanama duracak." fikrini özümseyen bilinçdışı benlik atardamar ve toplardamarlardan kan akışını durdurmalarını istemiştir. Bu emre uyan damarlar doğal olarak kasılmıştır. Farklı yollarla da elde edilebilecek bu sonuca, bilinçdışı benliğin etkisiyle doğal olarak ulaşılmıştır.

Telkin aracılığıyla vücuttaki urların yok edilmesi de aynı şekilde gerçekleşir. Bilinçdışı benlik "Ur yok olacak." fikrini özümser ve beyin uru besleyen atardamarlardan kan akışını durdurmasını ister. Bu emre uyan damarlar doğal olarak kasılır ve" beslenemeyen ur yavaş yavaş ortadan kalkar.

Bilinçli kendi kendine telkinin insanları kendileri için gereken ilaçlardan ya da doktorlarının tavsiyelerinden alıkoymadığını da belirtmek isterim. Kendi kendine telkin ve ilaçlar birbirine düşmanmış gibi görülmemelidir.

Tam tersine birbirlerine destek olan iyi dostlar olarak görülmelidir. En büyük arzularımdan biri de tıp okullarında kendi kendine telkin konusunun işlenmesidir. Bu hem doktorlar hem de onların hastalarının yararına olacaktır.

Kendi Kendine Telkinin Geleceği ■

Bu noktada biraz ilerleyip kendi kendine telkinin geleceğine göz atmak ilginç olabilir. Kendi kendine telkin ilkelerinin iyi-

www.e-kitap.us

ce tanıtılmış ve uygulanmaları için gerekli temelin hazırlanmış olduğuna dair aklımda hiçbir şüphe yok. İlkeler gitgide özellikle doktorlar arasında tanındıkça bu uygulamanın daha da yaygınlaşacağı kesindir. Kendi kendine telkinin tıbbi bilimle çelişmek şöyle dursun, onunla mükemmel bir uyum içinde olduğu aşikardır. Ve doktorların emrinde en güçlü tedavi ve sağlığı koruma yöntemi haline geleceğinden şüphem yok. Charcot ve ünlü Salpetriere Okulu'nun düşünce ya da telkinin tedavi edici olanaklarını açıklamada rehber olduğu geçen 19. yüzyıl sonları, psikolojik araştırmalar alanında hatırı sayılır çalışmaların olduğu bir dönemdi. Liebault ve Bernheim ise aynı hareketin Nancy'deki öncüleriydiler.

Daha sonra bir süre şüphecilik ve materyalizm hüküm sürdü. Düşüncenin bir beyin salgısından başka hiçbir şey olmadığı ve bilincin yalnızca olayların oyuncağı olmaya mahkum edilmiş bir duyular yumağı olduğu ifade edildi. Hastalıklarımız tedavi edilemezdi çünkü kalıtımsaldılar ve geçmişin mirasına karşı savaşmak boşunaydı. Bu görüş, zamanın felsefesini şekillendirdi, şairleri kötümserliğe itti ve doktorları kaderci yaptı. Psikoloji, felsefeden tamamen kopmuş gibiydi. Fikirlerin nedenler değil ancak sonuçlar olabileceği düşünüldü.

Şüphe ve kötümserlik entelektüel sınıfların ilgisini çekti ve kitlelere sızdı.

Ancak tepki kapıdaydı. Kısa sürede, Bergson ve diğerleri ile beraber epeydir göz ardı edilmiş ya da kayıtsız kalınmış olan kontrolümüzdeki o hayret verici doğal güçleri açığa çıkarmak için yeni, daha parlak ve ayakları yere daha sağlam basan bir felsefe doğdu. Eğer bu noktada kendimi anmam gerekirse yaptığım, insanlara kendi bedensel ve ruhsal sağlıklarını, yeni felsefe ekolünün yayılan, soyut fikirleri sayesinde

açığa vurulan bilinçdışı gücünü kullanma yetisini göstermekten başka bir şey değildi. Diğerleri, çalışmalarına devam edecektir, ancak belli bir tedavi edici özelliği olan yeni eylem-sel felsefenin temelinin şu an başı çektiğini söyleyebileceğimi düşünüyorum. İnsan zihninin inanılandan çok daha büyük bir güç olduğu kabul edilir. Gerçekler - telkin ve kendi kendine telkin yoluyla organlarla ilgili hastalıkların bile iyileşmesi- bedensel hastalıkların tedavisinde düşüncenin önemini kanıtlamıştır.

Kendi kendine telkin öğretisi üniversal uygulama alanına girmek için deneysel düzeyde yeteri kadar olgunlaşmıştır. Paris'te, tıp fakültesinin coşkun üyelerinden bir grup filozoflar ve bilginin önderliğinde, hızla büyüyeceğe benzeyen önemli bir bilimsel hareketin zirvesi yapılmaktadır. Kendi kendine telkini öğretmek ve uygulamak için bir enstitü kurulmuştur ve umarım, tüm dünyada farklı şehirlerde başka enstitüler de tasarlanacaktır. Bir tanesi de yakında New York'ta varlık gösterecek. Paris Enstitüsü'nde psikoloji ve tıp alanında çalışan seçkin kişilerden oluşan bir heyet konuyla ilgili bir eğitim kadrosu oluşturmaktadırlar.

Öyleyse kendi kendine telkin gitgide deneysel bir bilim, sosyoloji ve eğitim alanlarında olduğu gibi tedavide de ilk sırada gelen bir öğe halini almaktadır. Paris'te kurulacak olan enstitü gibi kurumların tasarlanmasının bilinçdışı kimliklerimizin mükemmel kaynaklarını araştırmak için güçlü bir tetikleyici olacağına inanıyorum.

Büyük gelişimleri henüz yeni başlayan uygulamalı psikoloji bize kendimizi daha iyi tanımayı, ona tamamen sahip olmayı, doğanın bize bahşettiği o yüce güçleri kontrol etmeyi ve bu güçleri kişilik, beden, zihin ve ruh gelişimimiz için kullanmayı öğretecektir.

www.e-kitap.us

Doktor, "büyücülerin sonuncusu" olarak adlandırılmıştır. Oysa hepimiz yalnızca, bizde saklı bulunan o harikulade ruhsal gücü ve beyinsel enerjiyi kullanarak büyücüden çok daha fazlası olabiliriz. Şüphe ya da cahillik tarafından felce uğratılan zekayı yeniden hayata döndürün, fiziksel organizmayı canlandırın, ruhsal güce güç katın. Tüm ulaşılabilir vasıtalarla insanlığın ayrıcalığını güven altına alacağız ve herkesin kişiyi hem ruhen hem de bedenen yükselten o yüce gücün gelişimini hissetmesi mümkün olacak.

Günün birinde belki ütopistlerin rüyaları gerçek olur ve insanlık, aslında içimizde saklı bulunan ve yalnızca keşfedilmeyi bekleyen bir şeyi, doğaüstü bilgi olarak bizden ayrı tutan materyalist zincirleri kırıp silkeler. Kim bilir? Belki de kötülüğün ve kötü hareketin telkin yoluyla nasıl üstesinden gelinebileceğini öğrenmiş olduğumuzda, hapishanelere gerek kalmayacaktır. Aksi çocuklar normal hale getirilecek ve şımarık olanlara bilinçaltlarına sızarak iyi ve yararlı vatandaşlar olmaları öğretilecektir.

Tedavi edici ve eğitici amaçlar için kullanılan kendi kendine telkin yoluyla kişisel ve toplumsal olarak elde edilecek büyük yararlar karşısında insanlar hala ilgisiz. Ancak ışık yayılıyor ve yeni bilimin psikolojik, sosyolojik ve tıbbi araştırmalar arasındaki yerini alması uzun sürmeyecek.

Kendi kendine telkin, Amerika'da, Avrupa'dan daha hızlı gelişiyor olabilir. Belki de kendi kendine telkin çalışması ve uygulamasının kaderi, Atlantik'in Amerika bölümünde, Avrupa'dakinden daha hızlı sıçrayışlar yapmaktır; bilmiyorum. Ancak bildiğim şu ki, Amerikalı yüzlerce kadın ve erkek yöntemimi Nancy'de araştırmak için okyanusu geçmeye tereddüt etmedi. Kendimi Amerika'da, tümü de kendi kendine telkin düşüncesinin yayılmasına yardım etmeye gönüllü, ev sahipliği

yapan arkadaş ve yoldaşların arasında buldum. Böylesine bir enerjinin dönüşümü muazzam bir güç olmalı, öyleyse bu bilimin yeni kıtanın dinamik ortamında kendi ülkeme nazaran daha ileri atılıp, geliştirileceğini görmeye tamamen hazırım.

Sonuç

Tüm bunlardan çıkaracağımız sonuç ne olmalıdır? Çıkarılması gereken sonuç çok basittir ve birkaç cümleyle ifade edilebilir: Hepimiz kendi içimizde bir güce sahibiz. Etkileri hesaplanamayacak kadar büyük bir güç. Bu gücün bilinçsizce kullanılması çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Ancak bu gücü bilinçli bir biçimde ve bilgece kullanırsak kendi kendimizin efendisi olabiliriz. Tüm fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklardan kurtulabilir ve her koşul altında mümkün olabildiğince mutlu olabiliriz.

Her şeyden önemlisi doğru yoldan sapmış olanların doğruyu tekrar bulabilmelerine yardım edebiliriz.

www.e-kitap.us

TELKİN YÖNTEMİYLE TEDAVİ EDİLEBİLİR HASTALIKLAR

Gelin, şimdi biraz da kendi kendine telkin yoluyla tedavi edilebilen belirli hastalıklardan bahsedelim.

Daha önce de söylemiş olduğum gibi kendi kendine telkinin gücüne dair herhangi bir sınırlama yapmak çok zordur (olasılıklar çerçevesinde elbette) çünkü tedavi edilemeyeceğine dair tanı konan hastalıklarda bile hastaların durumlarında öylesine olağanüstü ilerlemeler gözlemledim ki en zayıf umutlar dahi gerçekleşmiş görünüyordu.

i **Organlarla İlgili Hastalıklara Etkide Bulunulabilir**

Organlarla ilgili hastalıkların bile kendi kendine telkinden etkilendiği akıllarda soru işareti bırakmadan iddia edilebilir. Bunun, tanıyı belki de fazlasıyla acele koyan kimi doktorların teorisine ters düştüğünün farkındayım. Ancak bu savım, bunun güncel gerçeklerle gösterilen doğruluğuna şahit olan Fransa ve diğer yerlerdeki ünlü pek çok cemiyet üyesince desteklenmektedir. Paris'te, Psikoterapi Okulu'nda profesör olan Doktor Vachet ve tıbbın alışıldık kaynaklarına yardımcı olarak telkin ve kendi kendine telkin yöntemlerini uygulamaya başlayan bir hekim grubunun seçkin bir üyesi, geçenlerde yeni yöntem sayesinde midesindeki ülserden kurtulan genç bir

kadının durumunu delil olarak gösterdi. Tanıda hiçbir hata yoktu. Röntgen filmleri alınmıştı. Cerrahi müdahale öngörülmüştü. Ancak hasta, hiçbir ilaç ya da başka bir tedaviye ihtiyaç duyulmadan iki ayda iyileştirilmişti. İlk haftada kusmalar kesilmişti.

Aynı doktor, anüsünde de bir yarığı olan genç bir kızın onuncu kaburga kemiğindeki bir tümörün hızla kaybolduğundan da bahsediyor. Kız iki aydır hastaymış ve üç aydır yatağa bağlıymış. Ateşi yüksek, durumu kötüymüş. Telkinin gücü, onu on beş gün içinde iyileştirmiş, tümör tamamen kaybolmuş ve yarık hiçbir iz bırakmadan kapanmış.

Hastalığın Kendisi Olmasa da Belirtileri Tedavi Edilebilir

Kendi deneyimlerimden aklıma gelen en dikkat çekici örnek ciddi bir kalp hastası (endokarditis) olan ve hastalığın kendisinden değilse bile en azından belirtilerinden kurtulan ve mükemmel bir sağlığa sahipmiş gibi hayattan zevk alarak yaşamını sürdüren bir erkek çocuğudur. Bir gün çalışma odamın kapısı açıldı ve içeriye, güçlükle babasının koluna dayanmış, benzi soluk, zayıf bir genç girdi. Her adımda duruyordu ve aldığı her nefes bitkin bir hayvanın acı içindeki solukları gibiydi. Zavallı küçük adam! Onun için çok da fazla bir şey yapabileceğim beklentisi taşımıyordum. Ancak babası hastalığını açıkladıktan sonra, onu genellikle derslerim esnasında yaptığım gibi birkaç basit deneyle kendi kendine telkinin gücünü göstererek ele aldım. Örneğin, ellerini birbirine sımsıkı kenetlemesini söyledim ve ona, "Yapamam, yapamam." diye düşünürken nasıl ellerini çözemeyeceğini gösterdim. Çocuk ikna olmuştu. Formülümü düzenli olarak tekrarlayacağına ve ken-

di kendine telkinin gereklerini bilinçli olarak yerine getireceğine söz vererek tam bir güven içinde ayrıldı. Onu birkaç hafta sonra gördüm. Durumunda hatırı sayılır bir değişim olmuştu. Daha iyi yürüyor, daha kolay nefes alıyordu, ancak hala acınacak haldeydi. Fakat delikanlı azmetti ve her gün biraz daha iyi oldu; bir sonraki gelişinde futbol oynadığını anlattı. Tüm gayret ve amaçlar onun iyi gelişmiş, yapılı bir genç adam olması uğruna olsa da, savaş süresince askerlikten muaf tutuldu çünkü tıbbi inceleme, hala kalbinden sorunu olduğunu gösteriyordu. Bu da, kendi kendine telkin yoluyla hastalığın kendisi tedavi edilemese bile belirtilerinin daima daha iyi edilebildiğini kanıtlamaktadır.

Şeker Hastaları

Şeker hastalarını ele alalım. Kimi çağdaş otoritelere göre bu hastalık kimi zaman sinirlerle ilgili bir rahatsızlıktan kaynaklanabilmektedir. Tabii ki genelde organlarla ilişkilidir. Hangisi olursa olsun, azimle uygulanan kendi kendine telkin yöntemine sık sık yanıt verdiklerine şahit oldum. Son olarak bir hasta, acı verici ciddi belirtilerden sıyrılarak şeker miktarını bir aydan kısa bir süre içinde 80 gr.'dan 59'a düşürmeyi başardı.

Verem Hastalığı İçin Yardımcı Olunabilir.

Veremin kendi kendine telkin yoluyla iyileştirilebileceğini ileri sürmeden, ona karşı çoğu durumda başarıyla savaşılabileceğini söylüyorum. Kendi kendine telkinin uygulanması sayesinde organizmanın direnci artar ve hasta, kendisi de hastalığa karşı koyma eğiliminde olan doğaya yardım eder. Hatta bu, tüm genel zayıflıklarda geçerlidir. Hayatının en iyi döneminde

www.e-kitap.us

rahatsız olmuş ve bana ilk geldiğinde ölmek üzere olduğunu düşünen altmış yaşında bir bayan tanıyorum. Hemen hemen 45 kilo ağırlığındaydı. Kendi kendine telkin onu oldukça değiştirdi. Bilinçaltına aşılanan sağlık fikri ona, daha önceden tanımadığı bir kendine güven hissini tattırdı. Sağlığı öyle iyiye gitti ki, doktorunun başa çıkamayacağına inandığı kan basıncıyla ilgili akciğer krizini atlattı ve yaklaşık 12 kg. aldı.

Baş Ağrıları ve Siyatik Kısa Sürede Giderilebilir

Siyatik, mide rahatsızlıkları, kabızlık, astım ve baş ağrıları kendi kendine telkinle çabucak iyileşebilirler. Otuz yıldır baş ağrılarından şikayetçi olan ve haftanın belli günlerinde düzenli olarak aspirin ya da benzeri ilaçlar alan bir adam vardı. (Telkinin gücüne bakın: Kendisini falan gün baş ağrısı çekeceğine öylesine inandırıyordu ki, başı gerçekten ağrıyordu.) Artık zihnini başka şekilde çalıştırıyor ve kendini kronik baş ağrılarından kurtardı. Siyatikten şikayetçi olan ve sonraki günlerde yazdığı mektuba bakılırsa, kendi kendine telkin uygulaması açıklamamı duymak için bana geldiği günden beri gerçekten de ağrısı kalmayan bir adam daha tanıyorum. Ve doktorunun söylediklerine dayanarak yatağından ya da koltuğundan kımıldamaya güçlükle cesaret ederek kendini yıllarca değersiz gören ancak şimdilerde 13 km. yürüyüş yapmayı önemsiz sayan bir de genç kadın...

Hırpalanmış Doku Onarılabilir.

Kimi durumlarda hırpalanmış dokular kendi kendine telkin yoluyla onarılabilmektedir. Bu, şaşırtıcı olsa da tamamen makul ve doğaldır.

Bayanlar Güzelliklerini Koruyup Güzelleşebilirler

Ve şimdi, iyi görünümlerini kaybetmekten korkan (kaçımız korkmayız?) hoş bayan okurlarım için rahatlatıcı sözler. Elbette ki gençlik, tazelik ve iyi görünümünüzü korumayı istemekte haklısınız. Ve yalnızca, gizli kimliğinize sahip olduğunuzun farkına vararak bunu gerçekleştirebilirsiniz.

Bu gizli kimlik, bilinçdışınıza yerleşmiş ve haddini bilmez kırışıklıkları yok etmek, çökmüş yanakların altına sağlıklı dokulardan sıkı et destekleri koymak ya da hissiz gözleri pırıltılı bir gülümsemeyle onarmaktan daha fazlasını istemeyen küçük peri kızıdır. Evet, tek yapmanız gereken imajinasyonunuzu, yüzünüzü ya da bedeninizi, onların nasıl olmasını istiyorsanız öyle görmek için eğitmektir.

Onları idealinize yakın biçimlerde görme şansınız oldukça yüksektir. Dinleyin, gözünüzün ya da saçınızın rengini, çenenizin ya da burnunuzun şeklini değiştirebileceğinizi söylemiyorum: Her zaman fiziksel olasılıkları akılda tutmalıyız. Ancak gerçekten de görünümünüzü daha iyi hale getirebilir, yaş ve yorgunluğun saldırılarını geri püskürtebilirsiniz.

Sırası gelmişken şunu da belirtmeliyim ki, eğer uygun biçimde kendi kendine telkin uygulamaları yaparsanız, yorgunluk hissetmeniz de olası değildir. Çünkü yorgunluk, büyük ölçüde imajinasyon meselesidir. Yapılacak bir işiniz olduğunu düşünün. Eğer baştan "Zor ve yorucu olacak." diye düşünürseniz, kesinlikle öyle olacaktır; bu düşünceye açık olur ve kendinizi büyük ölçüde yorgun ve sıkkın hissedersiniz. Ancak düşünüş biçiminiz farklı olursa ve "Bu işin kolay olacağını ve onu yaparken zevk alacağınızı" söylerseniz en ufak bir

www.e-kitap.us

kendi kendine telkin
yorgunluk hissetmezsiniz. Zor bir işi kolay yapmanın en ip yolu, ona ciddiyetle girişmek ve öyle yapmaktır.

Kişi Normal Sağlık Kurallarını Yerine Getirmeli

Kendi kendine telkin uygulamasının kişiyi alışılmış sağlık ve hijyen kurallarını yerine getirmekten alı koymayacağını söylemeye gerek yok. Doğanın güçlerini kullanıyor olduğumuzu hatırlayın, öyleyse aynı anda onlara karşı savaşma girişimin de bulunmak saçma olacaktır. Makul bir yaşam sürdürün.

Aşırı yemeyin. Lokmaları iyice çiğneyin. Yeterli derecede egzersiz yapın. Aşırılıklardan kaçının. Bunlar doğanın yasalarıdır. Bunları, kendi kendine telkinin güçlü etkilerinin birikimi ile harmanlayarak uygulamak, sizi bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı tutacak ve insan bedeninin gelenek ve kalıtım yoluyla miras aldığı tüm hastalıklarla başarılı bir şekilde savaşmanızı sağlayacaktır.

Doktor Bir İhtiyaçtır

Doktor yardımından vazgeçmenizi önermediğimi üzerine basarak eklememe izin verin. Doktorunuzun tavsiye, ilaç ve bakımının kesinlikle zorunlu olduğu pek çok durumun var olduğu açıktır. Bir doktorun varlığı, prestiji ve cesaret verici sözleri özellikle de tabiatındaki mükemmel üstünlüklerini kullanıyor ve yazdığı reçetelere yalın tavsiyeler de ekliyorsa, hasta için son derece yardımcıdır. Sonuca çok daha çabuk ulaşılacaktır. Gerek hastalardan gerekse doktorlardan istediğim, kendi kendine telkinin hastalıklara karşı müthiş bir silah olduğunu anlamalarıdır.

Kendi Kendine Hakimiyet Sağlık Demektir

Ve bu, herkes için doğumdan ölüme dek geçerlidir. Kendi kendine telkinle yaşarız, bilinçdışımızın egemenliği altındayızdır. Ne mutlu ki, onu mantığımızla yönlendirebilme yetisine de sahibiz. Ancak diğer her şey gibi, kendi kendine telkin bilimi de öğrenilmelidir. Öğrenim, kişinin bilinçdışını tamamen kontrol edene dek kendini eğitmesiyle ilgilidir. Bu da kendi kendine hakimiyet ve sağlık demektir.

Korunma, Tedaviden Daha iyidir

Sağlıklı olma düşüncesi sağlıklı olmaya zemin hazırlar; olur da tedbirsizce bir hastalığa yakalanırsak, kendi kendine telkin uygulayarak hastalığı çok daha çabuk ve ıstırapsız biçimde atlatabiliriz. Salgınlar sırasında bunun farkına varmışsınızdır. Böyle zamanlarda kendileri için endişe etmeyerek ve salgını kendi kendilerine hastalığa yakalanmayacaklarından emin olduklarını söyledikleri zamanlar dışında akıllarına getirmeyerek sakince işlerini yapan insanların hastalığa karşı daima bağışık oldukları ve ondan kaçınabildikleri bir gerçektir. Oysa korkak insanlar, çevrelerindeki vakalardan korkarak ve düşüncelerinin devamlı yaygın hastalık üzerinde yoğunlaşmasına izin vererek, aldıkları tüm önlemlere rağmen kaçınılmaz olarak hastalığa yakalanırlar. Paris Tıp Fakültesi kayıtlarında telkinin gücüne dair hayranlık verici örnekler vardır. Diğer pek çoğunun içinden seçilen bu örnek. Profesör Bouchet tarafından nakledilir. Umutsuz bir cerrahi müdahale sonrası, yaş-h bir hanım ölmek üzereydi. Oğlu Hindistan'dan ancak iki gün sonra, gecikmeli olarak yanma gelebilecekti. İnsanın güç

www.e-kitap.us

ve yeteneği dahilinde, bu durumdaki bir insanın böylesine uzun bir süre yaşaması imkansızdı. Telkin yöntemine başvuruldu. Ona daha iyi olduğu, oğlunu ertesi gün göreceği söylendi. Sonuç tamamen başarılıydı. On beş gün sonra yaşlı hanım hala hayattaydı ve tıbba göre bu bir mucizeydi.

Yine benzer şekilde mucizevi bir başka olay, birkaç yıl önce Nancy'de önemli bir yeri olan bir adamın başından geçmişti. Bana sinüzit şikayetiyle geldi. On bir tane ameliyata alınmıştı fakat korkunç hastalık tahribata devam etmişti. Bedensel ve ruhsal olarak çok kötü durumdaydı. Gece gündüz aralıksız, uyutmayan, ıstırap verici baş ağrıları talihsiz adama eziyet ediyordu. Aşırı derecede zayıf ve iştahsızdı. Çoğu zaman çaresizce koltuğa yığılıyordu. İtiraf edeyim ki, onun için bir şeyler yapabileceğime dair çok az umudum vardı. Ancak onu telkinin yararına ikna etmeye uğraştım ve ilk beş, altı seansta hiçbir gelişme olmamış gibi görünüyordu fakat, hasta olmasına rağmen adamın, ona açıkladığım teorilerin güvenilirliğine dair tam bir inanç geliştirdiğini görebiliyordum. Bana bilinç-dışmı her gün hastalığını iyi etme düşüncesine yönelttiğini haber verdi. Daha sonra, bir gün, küçük bir gelişme hissettiğine inandığını ancak bundan tam olarak emin olamadığını söyledi. Doğruydu ve gelişme devam etti. Hızla, tam bir tedavi kaydedildi. Bugün adam tamamen sağlıklı; yorulmadan yürüyebiliyor. Her gün gelen burun akıntıları kesildi.

Bu kez de, az çok "istemsiz" olan, dikkate değer başka bir kendi kendine telkin olayını hatırlıyorum. Olay Paris'te, Doktor Renaud'nun hastanesinde gerçekleşmişti. Verem için yeni bir serum iddiasıyla ortaya konan yeni bir tedavi keşfedilmişti. Hastalar üzerinde denendi. Serumların ardından hastaların tümü, gözle görülür hızlı bir gelişme gösterdi. Öksürükler azaldı, diğer belirtiler yok oldu ve hepsinin genel durumu ol-

dukça tatmin edici olmaya başladı. Derken, o da ne! Kısa sürede yaygınlaşan ve hastaların bilinçsizce daha fazlasını umduğu bu meşhur serumun, daha önce olumsuz sonuçlar veren sıradan bir ilaçtan başkası olmadığı ortaya çıktı. Hasta kadın ve erkekler düşlerinin yok olmasıyla birlikte bir anda, elde ettikleri tüm gelişmeleri kaybettiler ve eski belirtiler tekrar ortaya çıktı.

Çağdaş mucizeler

Mucizeler, geçmişte nasılsa günümüzde de aynı şekilde gerçekleşmektedir. Mucize olarak adlandırılan şeylerden bahsediyorum, çünkü elbette ki mucize diye bir şey yoktur. Çağdaş mucizeleri meydana getiren kendi kendine telkin, doğa tarafından bize bahşedilen o mükemmel güçtür ve insan yetilerinin sınırları dahilinde bizi tamamen güçlü kılacaktır.

Felaketler ve kadercilik anlamlarını ve hatta, hatalı imajinasyonlarımız dışında, varlıklarını yitirecektir çünkü zaman zaman yolumuza dikilen dış koşulların ve durumların üzerine yükselerek tek başımıza kaderlerimizi şekillendiren kendimiz olacağız.

www.e-kitap.us

3

KENDİ KENDİNE TELKİN NASIL UYGULANIR?

Kendi kendine telkin teorisinin giriş açıklamalarından sonra okuyucularım teoriyi güncel uygulamaya geçirmenin yöntemini merak edeceklerdir.

Fiziksel organizmamızın, tamamıyla, her telkine itaat eden ve niteliklerini göz önünde bulundurmayarak tümünü bir emir şeklinde vücudun her lifine iletip onun derhal yanıt vermesini ya da tepki göstermesini sağlayan bilinçdışı kimliğimizin egemenliği altında tutulduğunu gördük. Bu işlemin mükemmel bir başarı göstermesine engel olan tek şey, bilinçli irade ya da mantığın aynı anda yaptığı müdahaledir. Öyleyse bizim bilmek istediğimiz, bilinçdışı kimliğimizin kontrolünü ele geçirmenin, başka bir deyişle kendi kendine hakim olmanın mekanizmasıdır.

Kendi kendine telkini bilinçli bir biçimde uygulayabilmek için, öncelikle korkunç sonuçlar doğurabilecek olumsuz kendi kendine telkinlerden kaçınılması gerekir. İkinci olarak ise, kendi kendine telkinleri, bilinçli bir şekilde, fiziksel ve psikolojik sorunları gidermek, olumsuz telkinleri olumluya çevirmek ve doğru yola girmek için olumlu bir biçimde uygulamak gerekir.

Yöntemin kendisi basit ve yalındır. Öylesine basittir ki alaya alınır; tıpkı tüm karmaşık görünen sorunların basit

çözümlerinin alaya alınması gibi. Oysa altında yatan mantık çürütülemez ve yaşamlarımızın her anında etkileri kolayca gösterilebilir.

Yapılması gerekenin tümü, kendinizi zihnen edilgen bir duruma getirmek, bilinçli analizlerin sesini kısmak ve sonra da gerçekleşmesi arzu edilen düşünce ya da telkini her an uyanık olan bilinçdışına aşılamaktır.

Bu size "çocukça!" gelebilir. Yine de sadece bu, eğer istersek efendileri olabileceğimiz harikulade güçleri arzuladığımız yönde harekete geçirmek için yeterlidir. Bu, yalnızca bir telkindir. Ancak bilinçdışı benliğin esrarengiz laboratuvarına yerleştirilen bu telkin bir anda hareketli, yaşayan bir güce dönüşür.

Evet, kendi kendine telkin yoluyla kendini iyileştirme yöntemim şüphesiz basittir. Anlaşılması da uygulamaya geçirilmesi kadar kolaydır.

Genel Bir Telkinin Belirli Telkinlerden Daha İyi Oluşunun Nedeni Nedir?

İnsanlar, her tür rahatsızlık için "Her gün, her yönden daha iyiye gidiyorum." gibi genel ve belirsiz görünen bir formülü yazmaktan niçin memnuniyet duyduğumu merak ediyor olabilirler. Nedeni garip gelebilir ama bilinçdışı, detaylara ihtiyaç duymaz. Her şeyin "her yönden" iyi gittiğine dair genel telkin, etkilerini farklı organlara ulaştıran ve tüm bedeni iyileştirecek ikna sürecini başlatmak için yeterlidir. Buna, uzun zaman alan öğreti ve deneyimlerimde dikkat çekerek işaret ettim. Zamanla, hastaların yalnızca şifa aradıkları belirli hastalıklarından değil, neredeyse unutmaya yüz tuttukları rahatsızlıklarından da kurtulduklarını gördüm.

Bilinçdışımızın fiziksel organizmamız hakkında bizim bildiğimizden çok daha fazlasını bildiği bir gerçektir. Ne mutlu bize! Her tür bedensel işleyişten kendimiz sorumlu tutul-saydık işleri nasıl karmaşaya sürüklerdik bir düşünün: Örneğin nefes alıp verme, sindirim... Böylesi karmaşık bir işi kim üstlenir? Elbette bilinçdışı. Eğer ki işler yolunda gitmiyorsa bunun nedeni işin içerisine iradeyi sokmamızdır. Her organ ya da bedensel işlev diğerleriyle iletişim içindedir ve bir ölçüde onlara bağımlıdır. Herhangi biri bilinçdışına belli bir organla ilgili olarak emir vermeye başlarsa, bu emre kesinlikle itaat edilecektir, ancak yetersiz bilgi ya da fizyoloji bilgisinin eksikliğinden dolayı başka bir şeyler kötüye gidebilir.

Bilinçli Çaba Sarf Etmeyin

Kendi kendine telkin uygulaması esnasında işi yalnızca bilinçdışına bırakın. Tüm çabaları önleyin. "Her gün, her yönden daha iyi oluyorum." cümlesini ezbere okurken, tüm gerginlik ve gerilimleri rahatlatmaksınız. Düşünceleriniz üzerine yoğunlaşmaya çalışmayın. Konsantrasyon, bilinçli mantık yürütmek için çok değerli ve gereklidir ancak kendi kendine telkinin başarıya ulaşması için oldukça zararlıdır. Kendinizi, dikkatinizi dağıtabilecek her şeyden ayrı tutun. Mümkünse gözlerinizi kapatın. Kalabalığın içinde ya da otobüste, ihtiyacınız olduğunda, kendinizi zihnen yalıtabilirsiniz. Ve gün içindeki bu gibi durumlarda pasif bir hal içerisinde kendi kendine telkini uygulamamanız için hiçbir neden yoktur.

Usandırıcı tekrarlara mahkum olma riskine karşı edilgenlik ve dinginliğin gerekliliği konusunda ısrarcı olmalıyım. Telkininizi empoze etmek için "mücadele etmek" zorunda olduğunuzu düşünmeyin. Bunu bir çaba haline dönüştürmek

bilinçli iradeyi harekete geçirecektir ve bu da bilinçdışı ile telkin arasında bir engel oluşturarak telkinin bilinçdışına sızmasını önler.

Kendi kendine telkine dair genel bir formülün üstünlüğünden bahsetmiş olmam, telkinin belirli rahatsızlıklara uygulanmasına bütünüyle karşı olduğum fikri uyandırmamalıdır. Tam tersine, acıyı dindirmek, organların işlevlerine dair hastalıkları iyi etmek ya da onların belirtilerini hafifletmek gibi her tür durumda kesinlikle tavsiye edilir.

Bilinçli Kendi Kendine Telkini Nasıl Gerçekleştireceğiz?

Şimdi kendi kendine telkini nasıl uygulayacağımızı görelim. Daha önce de söylediğim gibi, uygulama çok basittir.

Her sabah yataktan kalkmadan önce ve her gece yatağa girer girmez gözlerinizi kapatın ve yavaş, ancak anlaşılır bir sesle, yalnızca sizin duymanıza yetecek bir şiddette şu küçük formülü fısıldayın: *"Her geçen gün, her yönden daha iyiye gidiyorum* - Cümleyi bir dua gibi yirmi ya da daha fazla kez tekrarlayın. Kaç defa söylediğinizi takip etmek için üzerine düğüm atılmış bir ip ya da bir tespihten yararlanabilirsiniz. Özel olarak herhangi bir şeyi düşünmeniz gerekmez. "Her yönden" vurgusu zaten her şeyi kapsamaktadır.

Bu kendi kendine telkini, inanarak ve güvenerek gerçekleştirin. Arzuladığınız şeyin gerçekleşeceğinden emin olun. Ne kadar çok güvenirseniz, arzuladığınız sonuçlara o kadar kısa sürede ulaşırsınız.

Ayrıca gündüzleri ya da geceleri, fiziksel ya da zihinsel bir sorunla karşılaştığınız her an, kendinizi o sorunu kendi ellerinizle büyütmeyeceğinize ve tam tersine onu ortadan

kaldıracağınıza inandırın. Uygulama esnasında kendinizi mümkün olabildiği kadar her şeyden soyutlayın.

Zihinsel bir sorunla karşı karşıyaysanız, ellerinizi alnınızda dolaştırın. Sorununuz fiziksel bir ağrı ise, ellerinizi ağrıyı hissettiğiniz noktalarda dolaştırırken içinizden "geçiyor, geçiyor" diye fısıltılı bir ses tonuyla hızlıca tekrar edin. Birkaç dakika içinde acı yok olacak ya da en azından dikkate değer ölçüde azalacaktır. Kelimeleri hızlıca, sayıklar şekilde söylemenin altında yatan neden zıt bir düşüncenin araya sızmasını engellemek içindir. Kendi kendine telkini gerçekleştirirken herhangi bir çaba göstermekten özenle kaçınmayı unutmayın.

Kolayca Uykuya Dalmak İçin

Uykusuzluk için, yatağa rahatça uzanıp sessiz, sakin ve tabii istenen sonuca ulaşmak için, yine en ufak bir zihinsel çabayı engelleyerek "Kolayca uykuya dalıyorum" cümlesini tekrarlayın.

Bu telkinin tekrarı kısa zamanda uyutucu etkisini hissettirecektir; halbuki bilinçli bir şekilde uyumaya çalışmak, tersine dönen çaba yasası gereği tam tersi uykusuzlukla sonuçlanır. Uykusuzluk sorunu, irade ile imajinasyon arasındaki çatışma sonucunda iradenin yenik düşmesinin şaşırtıcı bir örneğidir.

Kekemelik, Güven Eksikliği ve Felcin iyileştirilmesi

Kekemelik de yine, kendi kendine telkinle giderilebilen bir rahatsızlıktır. Tek celsede etkili olan tedavilerin varlığından haberdar olmama karşın bunların sayıları oldukça azdır. Kekemeliğin nedeni nedir? Genellikle korku ve kişinin kekelemek

üzere olduğu fikridir. Eğer bu fikrin yerini, kekelemeyeceğinize, kekelemeden on kelime söyleyebiliyorsanız on birincide kekelemeniz için hiçbir neden olmadığına dair inanç ve telkin alırsa, iyileşmiş olursunuz.

Heyecan, üzgünlük, güven eksikliği ve daha da kötüsü, sinirlilik hali kendi kendine telkin uygulaması ile yok edilebilir, çünkü bunlar yalnızca yanlış, yapay karakterlerin kişi tarafından telkin edilmesinin sonucudur. Bu gibi zayıflıkları olanlar "Sakinim, kendimi iyi hissediyorum ve kendime güvenim tam; her şey iyi gidiyor." şeklinde değişik bir telkin çalışması uygulamalıdır. Öfke durumunda, aniden "Sakinim." diye mırıldanmanın etkisini sınayın; şaşırdığınızı göreceksiniz.

Daha önce de örneklediğimiz gibi yalnızca, hastanın etkiye maruz kalmış ayağını ya da organını artık kullanamayacağına dair inancından kaynaklanan birçok felç durumu vardır. Hepsi de kolaylıkla ve kesinlikle iyileştirilebilir. "Yürüyebilirim; kolumu (ayağımı ya da parmağımı) hareket ettirebilirim." fikrini aşılayın ve tedavi başarıya ulaşır. Niçin? Çünkü felce sebep olan lezyon halihazırda iyileşmiş olsa da hasta ayağını kullanma alışkanlığını kaybetmiştir ve bunu hala yapamıyor olduğunu düşünür. Eğer telkin bilinçdışına iletilebilirse, bilinçdışındaki fikirlerin etkileri ne derece kuvvetliyse zıt fikirlerinkilerin de o derece kuvvetli olacağı açıktır. Tüm sır, işte budur.

Telkin Her Zaman Uygulanmalıdır

Kendi kendine telkin, iki ucu keskin bir bıçaktır; olumlu yönde kullanılırsa harikalar yaratır, olumsuz yönde kullanılırsa felaketlere yol açar. Şimdiye dek bu silahı bilinçsiz bir biçimde kullanmış ve kendi kendinize olumsuz telkinler uygulamış

olabilirsiniz. Ancak size anlattıklarımla bir daha olumsuz telkinler uygulamaktan kurtulabilirsiniz. Olumsuz telkinleri sürdürürseniz, kendi kendinize zarar vermiş olursunuz. Bu da benim değil tamamen sizin kendi hatanız olur.

İyi olduğunuzda "Tamam, artık iyiyim. Telkin uygulamama gerek kalmadı!" diye sakın düşünmeyin. Halbuki bir sorunu engellemek o sorunu tedavi etmekten daha kolaydır. Bir ayağın kırılması ne kadar süre içinde gerçekleşir? Yere atılmış bir muz kabuğu vardır ve ona basıp kayarsınız. Ayağınızı kırmış olursunuz. Bu ne kadar süre içinde gerçekleşir? Bir saniye, daha uzun değil! Peki telkinden yararlandığınızı düşünsek bile bıraktığı hasarın tedavi edilmesi ne kadar zaman alır? Haftalar!!! Oysa ayağınızı kırmamış olsanız tedavi gibi bir sorunla karşılaşmazdınız. Bu yüzden her zaman telkinden yararlanın ve böylelikle yolunuzun üzerindeki muz kabuklarını süpürün. Kendinizi, hem fiziksel hem de ruhsal sorunlardan koruyun!

Telkinlerinizi titiz bir biçimde uygularsanız, harikalar yaratırsınız. Sonuç olarak sizi kendinizle baş başa bırakıyorum. Her şey sizin kendi ellerinizde!

KENDİ KENDİNE TELKİNİN DENEYLERLE ÖĞRETİLMESİ

Kendi kendine telkin yöntemini öğretmek ve telkinlerin etkisini pekiştirmek için, aşağıda gösterilen bir dizi deneyden yararlanmak mümkündür.

Birinci Deney: Hazırlık

Denekten ayakta dimdik durmasını isteyin. Bedeni, tıpkı demir bir çubuk gibi katı olsun. Ayaklarının, parmak uçlarından topuklarına kadar bitişik olmasını ve ayak bileklerinin de tıpkı birer menteşe gibi esnek durmasını sağlayın.

Deneğin bedeni, sanki zemine menteşelerle tutturulmuş bir kalas gibi dengede durmalıdır. Çok hafifçe itilmesi durumunda bile hiçbir direnç göstermeksizin itildiği yöne doğru yıkılmaya hazır vaziyette olmalıdır.

Onu omuzlarından geri doğru çektiğinizde, en ufak bir direnç göstermeksizin kollarınıza doğru yıkılmalı ancak bedeni size doğru düşerken ayak bilekleri, tıpkı birer menteşe gibi davranmalı, yani ayakları yerde sabit olarak kalmalıdır.

Sonra, omuzlarından ileri doğru itip tekrar dik durması sağlanmalıdır ve bu deney, tam olarak gerçekleşene kadar tekrarlanmalıdır.

İkinci Deney: Geriye Düşürme

Deneğe imajinasyonun insan üzerindeki etkinliğini göstermek için bir an şunu düşünmesini isteyin: "Geriye doğru düşüyorum, geriye doğru düşüyorum..." Zihninde bu düşünceden başka hiçbir şey olmamalıdır. Düşüp düşmeyeceğini merak etmemeli ya da düşerse canının yanabileceğini düşünmemelidir. Aynı şekilde kendini kasıtlı olarak kollarınıza bırakmamalıdır. Yalnızca bir gücün kendisini gerçektenden de geriye doğru ittiğini hissetmelidir. Bu güce karşı direnç göstermeden boyun eğmelidir.

Ondan başını yukarı kaldırmasını ve gözlerini kapamasını isteyin. Sağ elinizi yumruk yapıp onun ensesine yerleştirin ve sol elinizi alnına koyun. Ona şunları söyleyin: "Şimdi şunu düşün. Geriye doğru düşüyorum, geriye doğru düşüyorum..." ve tekrarlayın "Geriye doğru düşüyorsun, geriye... doğru... dü... şü... yor... sun..." Bunları söylerken sol elinizi çok hafifçe sol şakağından sağ şakağına doğru gezdirin. Aynı zamanda ensesindeki sağ yumruğunuz da sürekli hareket halinde olsun.

Denek gerçekten de geriye doğru hafif bir hareket hissedecektir. Bu noktada ya kendini durduracak ya da tamamıyla geriye düşecektir. Kendini durduması halinde ona direnç gösterdiğini belirtin. Yalnızca düşmekte olduğunu değil aynı zamanda düşmesi halinde canının yanabileceğini de düşünmüştür. Çünkü düşmesi halinde canının yanabileceğini düşünmemiş olsa tıpkı bir blok gibi kütle halinde geriye düşmesi gerekir. Onu size itaat etmeye zorlarmışçasına emirler vererek deneyi tekrarlayın. Büyük oranda ya da tamamıyla başarıya ulaşana kadar deneyin. Deneğin biraz gerisinde yer alın. Sol eli-

niz onun önüne, sağ eliniz ise arkasına gelsin. Düşmesi durumunda sizin üzerinize düşmemesini sağlayın. Bu önlemi almamanız durumunda denek ağırsa ikiniz birlikte yere düşebilirsiniz.

üçüncü Deney: İleri Düşürme

Deneği karşınıza alın. Bedeni katı, ayak bilekleri esnek ve ayakları birbirine bitişik olsun. İki elinizle hiçbir baskı oluşturmayacak şekilde şakaklarına dokunun. Sabit bir biçimde ona bakın. Gözlerinizi hiç kırpmayın ve bakışlarınızı deneğin burnunun üst kısmına yöneltin. Ondan şöyle düşünmesini isteyin: "İleri doğru düşüyorum, ileri doğru düşüyorum..." ve heceleri vurgulayarak tekrarlayın: "İleri doğru düşüyorsun. İ... le... ri... doğ... ru... dü... şü... yor... sun..." Bunu yaparken sabit bir biçimde ona bakmayı sürdürün.

Dördüncü Deney: Ellerin Kenetlenmesi

Denekten ellerini mümkün olabildiğince sıkı bir şekilde kenetlemesini isteyin. Parmaklarını hafifçe titremesine neden olacak kadar sıkı kenetlesin. Ona bir önceki deneyde olduğu gibi sabit bir biçimde bakın. Ellerinizle sanki daha da sıkı kenetlenmesini sağlayacakmış gibi onun ellerini tutun. Ondan parmaklarını çözemeyeceğini düşünmesini isteyin. Üçe kadar sayacağınızı söyleyin. Üçe geldiğinizde ellerini çözmeye çalışsın. Bu süre boyunca da şunu düşünsün: "Bunu yapamam, bunu yapamam..." Ellerini çözmenin imkansız olduğunu görecektir.

Sonra tekrar çok yavaş biçimde üçe kadar sayın ve birdenbire heceleri vurgulayarak şunu söyleyin: "Bunu yapabilirsin. Bu... nu... ya... pa... bi... lir... sin..."

Deneğin hala "Bunu yapamam" diye düşünmesi yalnızca parmaklarım ayıramamasından değil, ayırmaya çalıştıkça daha sıkı kenetlemesinden kaynaklanır. Gerçekten de istediğinin tam tersini yapmıştır. Bir süre sonra şunu söyleyin: "Artık yapabilirim diye düşün." ve elleri çözülecektir.

Deneğin burnunun üst kısmına sabit bir biçimde bakmaya özen gösterin ve gözlerini sizinkilerden bir an bile kaçırmasına izin vermeyin.

Ellerini vaktinden önce çözebilmesi sizin hatanız değildir ve deneğin yeterince "Bunu yapamam." diye düşünmediğini gösterir. Bu durumda onu tam olarak inandırın ve deneye yeniden başlayın.

Deneyler sırasında hiçbir itiraza yer vermeyecek şekilde emir verir tarzda konuşun. Bu, sesinizi yükseltmeniz gerektiği anlamına gelmez. Tam tersine normal yükseklikte konuşup her sözcüğü kuru ve emredici biçimde vurgulamak daha uygundur.

Deneylerin başarıyla tamamlanması bir sonrakinin aynı şekilde başarıyla tamamlanmasını beraberinde getirecektir; çünkü her birinin ayrıntıları bir öncekinde gizlidir.

Bazı denekler oldukça duyarlıdır ve onların parmakları ile kollarım kolaylıkla kenetlediklerine tanık olursunuz. İki ya da üç deneyin ardından bu tür duyarlı deneklere "Şunu ya da bunu düşün." demeniz gerekmez. Yapmasını istediğiniz şeyi basitçe söylemeniz yeterlidir. Elbette ki telkinler her zaman için emir verir tarzda olacaktır: "Ellerini kapa; artık onları çözemezsin." ya da "Gözlerini kapa; artık onları açamazsın." Bunların sonucunda denek tüm çabasına karşın ellerini ya da gözlerini açmasının imkansız olduğunu düşünecektir. Bir süre sonra ona "Şimdi bunu yapabilirsin." dediğinizde ellerini ya da gözlerini açabilecektir.

Kuşkusuz bu tür deneyleri değişik şekillerde gerçekleştirebilmek mümkündür. Örneğin denekten ellerini kavuşturması ve birbirine kaynamış gibi düşünmesi; ellerini bir masanın üzerinde tutması ve yapışmış gibi düşünmesi; koltuğa oturması ve kendisini koltuğa yapışmış gibi düşünmesi; ayağa kalkması ve yürüyemeyecekmiş gibi düşünmesi; masanın üzerine konmuş olan kalemtraşın yüz kilo ağırlığında olduğunu düşünmesi istenebilir.

Sık sık ifade ettiğimiz gibi tüm bu deneylerde asıl etkili olan telkin değil deneyi gerçekleştirenin telkinini takip eden kendi kendine telkindir.

Emile Coue'nin Bir Konferansı Esnasında Gerçekleştirdiği Telkin Deneyleri

E. Coue: Size uygulayacağım deneyi ilk önce kendi üzerimde göstereceğim ve ardından içinizde gönüllü olan kişilerle birlikte gerçekleştireceğim. Kendi imajinasyonum ve kendi irade gücüm arasında bilerek çatışma yaratacağım. Ellerimi mümkün olabildiğince sıkı bir biçimde kenetleyeceğim. Zihnime "Açamıyorum!" fikrini yerleştireceğim. Şimdi bu fikri zihnime yerleştiriyorum: Ellerimi açamıyorum!"

Ellerimi ne kadar çok açmaya çalışırsam o kadar sıkı bir biçimde kenetleniyor.

Şu anda hastayım. Gerçek bir hastalığım var. Spazm olarak adlandırılıyor. Hepiniz yaşamınız boyunca aynı hastalığı yaşayan insanlara rastlamışsınızdır. Örneğin ellerini açamayan ya da kapayamayan insanlar görmüşsünüzdür. Belki de kaskatı kesilmiş bir bacakla yürümeye çalışanlara tanık olmuşsunuzdur. Bacakları sanki tahtadan gibidir. Bu kişilerin %80'inin bu hareketleri sırf yapamayacaklarını düşündükleri

için yapamadığını düşünüyorum. "Yapamıyorum!" fikrini zihinlerinde korudukları sürece tüm yaşamları boyunca o halde
kalırlar.

Hasta olduğumda kendimi tedavi edebilmek için zihnim-deki "Yapamıyorum!" fikrini "Yapabilirim!" fikriyle değiştirmeliyim. İşte o an birdenbire yapabileceğimi hissetmeye başlarım. ,

(Bu noktada Emile Coue yukarıdaki formülü kullanarak bir gösteri gerçekleştiriyor.)

Gördüğünüz gibi bile bile yaptığımı düşünüyorsunuz. Ne olduğunu göstermek için bile bile yapıyorum. Ancak deney oldukça geçerli bir deney, izninizle buradaki birkaç kişiyle bu deneyi gerçekleştirmek istiyorum.

İçinizden birinin irade ve imajinasyon arasındaki bu çatışmayı bilerek zihninde yaşamasını isteyeceğim: Bir şeyi yapmaya çalışıp yapmayacaksınız!

Pekala, hanımefendi deneyimizi sizinle gerçekleştirebilir miyiz? Ellerinizi mümkün olabildiğince sıkı bir biçimde kenetlemenizi istiyorum. Titreyene kadar sıkın. Tüm gücünüzü görmek istiyorum. Aç gözlüyüm, tümünü görmek istiyorum! (Genç hanımefendi ellerini önünde kavuşturur, birbirine kenetler ve titreyene dek tüm gücüyle sıkar.)

Şimdi kendi kendinize şunu söyleyin: "Ellerimi çözmeye çalışıyorum ama yapamıyorum!" Elleriniz giderek sıkı daha da sıkı kenetleniyor.

(Genç hanımefendinin parmakları birbirine daha sıkı kenetleniyor, elleri titriyor ve yaptıkları gösterdiği çaba ile ters
düşüyor)

Elleriniz tüm çabanıza karşın hep öyle kalacakmış gibi birbirine kenetlenmiş durumda. Ne kadar ayırmaya çalışırsanız o kadar sıkı kenetleniyor! Şimdi kendinize şunu söyleyin: Yapabilirim!

(Genç hanımefendinin elleri sakinleşiyor ve birbirinden ayrı düşüyor.)

Gördüğünüz gibi bir şeyi gerçekleştirmek için onu düşünmek yeterlidir. Çok absürd olsa bile!

Gerçekten de kenetlediğiniz ellerinizi çözemeyeceğinizi düşünmenizden daha absürd bir şey olamaz. Bunu başaramamanızın tek nedeni "Yapamam!" diye düşünmenizdir.

Genç hanımefendi: Evet, anladım, iyileşmek için "İyileşmeye çalışacağım!" demek yeterlidir.

E. Coue: Beni tam olarak anladığınızı söyleyemem. Kendi kendinize "iyileşmeye çalışacağım!" derseniz, tam tersi yaradılışta olan imajinasyonunuz büyük ihtimalle şunu söyleyecektir: Demek daha iyi olmaya çalışacaksın dostum, bunu daha çok beklersin!

Tercihinizi irade doğrultusunda kullanırsanız ona oldukça ters düşen imajinasyon devreye girerek size engel olacaktır! Bu yüzden "İyileşmeye çalışacağım." değil, "Daha iyiye gidiyorum!" demelisiniz.

Hastalardan biri: Şimdiye dek görmüş olduğum tüm uzmanlar irade göstermem gerektiğini söylemişlerdi.

E. Coue: Pekala, hepsi ama hepsi baltayı taşa vurmuşlar.

Uykusuzluk sorunu nedeniyle tedavi edilmekte olan bir başka hasta: Evet, Bernheim'ın öğrencilerinden biri de bana irade göstermem gerektiğini söylemişti. Bir buçuk yıl boyunca beni uyutmaya çalıştı, ama başaramadı. Hiçbir sonuca ulaşamayacağını görünce bana şunları söyledi: "Asla iyileşemez-sin, buna katlanmalısın ve kaderine boyun eğmelisin. Sorununla yaşamayı öğrenmelisin!"

E. Coue: Bay S... 35 yıldır uykusuzluk sorunu ile boğuşuyordu ve son dört gecedir uyuyabiliyor!

Hasta: Bu sabah saat altıya kadar uyudum. Uyandığımda

saatin gecenin on biri olduğunu düşünüp yeniden uykusuz bir gece geçirmekten korkuyordum ki sokaktaki sesleri işittim ve sabah olduğunu anladım!

E. Coue: Pekala deneylerimize geri dönelim! Beyefendi, hanımefendi ile gerçekleştirdiğimiz deneyi gördünüz. Ellerinizi kenetleyip deneyi sizin de gerçekleştirmenizi istiyorum. Oldukça güzel. Kaskatı kesilmiş bir kol ve sıkı sıkıya kenetlenmiş yumruklar.

(Deney sinir hastası biri üzerinde gerçekleştirilmekte ve hasta, deneyin ana fikrini anlamadığı için ellerini bitişik tutamamaktadır.)

Bu aksaklığın yaşanmasına sevindim. Çünkü çoğu insan bunun benim iradem doğrultusunda gerçekleştiğine inanıyor. Ben beyefendiden zihnine belirli bir fikri yerleştirmesini istedim, ama bunu nasıl gerçekleştirebileceğini bilemiyor. Doğal olarak deney başarısızlıkla sonuçlanır. Şimdi kulak verin. Deney sırasında sürekli "Yapamıyorum!" diye düşünmeniz gerekir. Hızla ve yüksek sesle şunu tekrarlayın: "Yapamıyorum, yapamıyorum, yapamıyorum!" Bunu tekrarlarken ellerinizi birbirine kenetleyin. Gerçekten de "Yapamıyorum!" fikrini zihninize yerleştirirseniz kenetlenmiş olan ellerinizi çözemezsiniz. İşte gördünüz!

Bana sorarsanız hatalıymışım gibi görünen durumlarda bile her zaman haklıyım! Çünkü söylediklerim değil, karşımdaki insanın düşündükleri gerçekleşiyor! Kanıtlamaya çalıştığım şey düşündüklerinizin gerçeklik halini aldığıdır. Ancak düşündüğünüz bu deneyi kendi üzerinizde denemeye kalkışmamalısınız. Zira başarmanız için sizden istediğim düşünce yapısına sahip olmanız gerekir. Karşımdaki kişi nasıl düşüneceğini bilemiyor ya da daha doğrusu düşüncelerini kötü yönlendiriyorsa ona düşüncelerini nasıl yönlendirebileceğini öğ-

retirim. Sürekli olarak hızla "Yapamıyorum, yapamıyorum!" diye tekrarlarım. Böylece onun "Yapabilirim!" diye düşünmesini engellemiş olurum.

Beyefendi, belki hala ikna olmadınız, ama en azından ne söylediğimin farkına varmış oldunuz. Gülmeniz de iyiye işaret! Tek başınızayken bu deneyi gerçekleştirmeye çalışmayın. Çünkü genel olarak doğru koşulları oluşturamazsınız ve deney başarısızlığa uğradığında inancınızı yitirirsiniz.

E. Coue, bir çocuğa seslenerek: Bu kalemi parmaklarının arasına al ve kendi kendine şunu söyle: "Kalemi elimden bırakmak istiyorum ama yapamıyorum!"

(Çocuk kalemi alır ve tutmaya başlar. Yapamayacağını düşünerek kalemi elinden bırakmaya çalışır. Yapamayacağını düşündükçe parmakları kalemi daha sıkı kavrar.)
Şimdi şunu düşünmeni istiyorum: "Yapabilirim!"
(Kalem birdenbire yere düşer.)

E. Coue, bir başka çocuğa seslenerek: Kalk bakalım küçük dostum! Orada duran çocuğun başına vurmaya çalışmanı istiyorum. Kendi kendine şunu söyle: "Ona vurmak istiyorum ama yapamıyorum!" Vuramayacaksın. Elini onun başından uzak tutan bir yastık varmış gibi hissedeceksin.

E. Coue, bir gence hitaben: Ayağa kalk ve kendi kendine şunu söyle: "Bacaklarım kaskatı kesilmiş, normal biçimde yürümeye çalışıyorum ama yapamıyorum!" "Yapamayacağım." diye düşünüp yürümeye çalış. Yürüyemediğini ve düşecek-miş gibi olduğunu hissedeceksin!

(Genç adam ayağa kalkar, bacaklarını sertleştirir ve yürümeye çalışır. Ama tökezler ve düşecek gibi olur.)
Tamam artık şunu söyle: "Yürüyebilirim!"
(Genç adamın bacakları gevşer ve yürümeye başlar.)

KENDİ KENDİNE TELKİN

Şimdi ise kendi kendine şunu söyle: "Sandalyeme yapışmış durumdayım. Kalkmaya çalışıyorum ama yapamıyorum!"

(Genç adam yapamayacağını düşünürken bir yandan da ayağa kalkmaya çalışır. Ne kadar çok ayağa kalkmaya çalışırsa o kadar sandalyesine yapışmış görünür.)

Tamam şunu söyle: "Sandalyeme artık yapışık değilim, ayağa kalkabilirim!"
(Genç adam rahatlıkla sandalyeden kalkar.)

E. Coue: Gördüğünüz gibi zihnimize yerleştirdiğimiz her fikir olasılıklar dahilinde olduğu sürece gerçeklik halini alır. Bunu doğru ve sürekli bir biçimde düşünmeniz yeterlidir. On iki saniye boyunca olması gerektiği gibi "Yapamıyorum!" diye düşünüp bunun ardından zihninize "Yapabilirim!" fikri hakim olursa, ilk düşünceniz "Yapamıyorum!" olsa bile yapabildiğinizi görürsünüz ve deney başarısızlıkla sonuçlanır."

TELKİNUYGULAMASI ve

ÇEŞİTLİ TELKİN ÖRNEKLERİ

Tedavi Edici Telkinlerde Uygulanacak Prosedür

Denek bir önceki bölümde gösterilen deneyleri tamamladığında ve onları kavradığında tedavi edici telkine hazır hale gelmiş olur. Daha öncesinde doğal özelliklerini kaybetmiş çorak bir toprak gibiyken artık tohumların yeşerip boy verebileceği verimli bir toprağa dönüşmüştür.

Önerilerim dikkate alındığında kendilerine söyleneni anlamayacak ölçüde zihinsel açıdan yetersiz olanlar ve kendilerine söyleneni anlamak istemeyenler dışında başarısızlığa uğramak imkansızdır. Onlar da genelin ancak yüzde üçünü teşkil ederler. Bununla birlikte deneğinizin telkinlerinizi özümseyip kendi kendine telkine dönüştürmesini sağlayacak olan hazırlık niteliğindeki açıklamaları ve deneyleri gerçekleştirmek-sizin onu uyutursanız son derece hassas olan küçük bir azınlık dışında başarıya ulaşmanız mümkün olmayacaktır. Alıştırmalar yoluyla herkes kendi kendine telkine hazır hale gelebilir. Ancak hazırlık niteliğindeki açıklamalar ve alıştırmalar olmaksızın telkinlerinize karşılık verebilecek duyarlıktaki insanların sayısı çok azdır.

Eskiden telkinlerin yalnızca uyku sırasında gerçekleştirilebileceği düşüncesinden hareketle, hastalarımı uyutma yoluna

giderdim. Bunun zorunlu olmadığını keşfedince bunu yapmaktan vazgeçtim. Çünkü onu uyutacağınızı söylemeniz denekte büyük oranda rahatsızlık ve korku yaratır. Bu rahatsızlık ve korkunun neden olduğu iradedışı dirençten kaçınmak için onu uyutmamanız yerinde olacaktır. Tam tersine onu uyutmayacağınızı söylemeniz denekte size karşı bir güven oluşmasını sağlayacaktır. Sizi dinlerken hiçbir şüphe ya da korku duymayacaktır. Bu güvenle sesinizin monotonluğu birleşince derin bir uykuya dalacak ve uyandığında buna kendi
bile şaşıracaktır.

Kuşkusuz kendi kendine telkinin yalnızca benim önerdiğim yöntemlerle gerçekleştirilebileceği düşünülmemelidir. İnsanlara bilgileri dışında ve hazırlayıcı nitelikte hiçbir çalışma yapmaksızın telkinde bulunmak da mümkündür. Örneğin yalnızca kendi ihtisas alanında çalışmalar yapan bir doktor da hastasına bilincinde olmaksızın telkinde bulunabilir. Ona çok ciddi bir rahatsızlığının olduğunu ve kendisinin bu noktada hiçbir şey yapamacağını söyleyebilir. Hastalığının tedavi edilemez olduğu düşüncesi hasta tarafından kendi kendine telkine dönüştürülebilir. Bu da çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Halbuki doktor hastasına sorununun çok ciddi olduğunu söyleyebilir ve ondan sabırlı olmasını isteyebilir. Özen gösterilmesi halinde hastalığının zaman içinde iyileşebileceği düşüncesi zaman zaman doktorun kendisini bile şaşırtacak ölçüde olumlu sonuçlar doğurabilir.

Yine hastasını muayane eden bir doktor ona hiçbir açıklama getirmeksizin yalnızca reçeteyi yazıp hastasına uzatırsa o tedavinin pek bir başarı şansı yoktur. Öte yandan hastanın falanca ilaçları falanca şekilde alması gerektiğini ve ilaçların etkisini hemen hissedeceğini söylemesi pratik olarak bu etkilerin ortaya çıkmasını kolaylaştıracaktır.

TELKİN UYGULAMASI ve ÇEŞİTLİ TELKİN ÖRNEKLERİ

Tıpçıların ya da eczacıların beni kendilerinin düşmanı olarak görmesini istemem. Aksine onların en iyi dostu sayılırım. Yalnızca tıp bölümlerinin müfredatlarında bir konu başlığı olarak telkinin teorik ve pratik anlamda yer almasının hem hastalar hem de doktorlar için büyük yarar sağlayacağı inancındayım. Ayrıca bazı hastalar doktorun onlara mutlaka bir ya da birkaç ilaç vermesi gerektiğini düşünürler. Yani doktora onları iyileştirecek ilacın ne olduğunu öğrenmek için giderler. Asıl ihtiyaçlarının sağlıklı beslenme ve hijyen olduğunu fark edemezler. Onlara gerektiği önemi vermezler. İstedikleri tek şey ilaçlardır.

Doktorun hastaya hiçbir ilaç vermeksizin yalnızca sağlıklı beslenme ve rejim önermesi hastayı hoşnut bırakmaz. Hasta doktorun kendisini iyileştirmek için hiçbir çözüm sunmadığını düşünerek başka bir doktorun yolunu tutar. Doktorların hastalarına pek çok zaman ilaç önermesi gerektiğine inanıyorum. Ancak doktorların tavsiyelerinin ve önerdikleri ilaçların kendilerine özgü olması da büyük önem taşır. Aksi takdirde bunların reklamlarda gösterilen standart tedavi yollarından hiçbir farkı kalmaz. Sunulan ilaçlar, insanların gözündeki değerini reklamlara borçlu olan ve satışı yapılan en yakın yerden satın alınarak hiçbir açıklamaya ihtiyaç duyulmaksızın kullanılan ilaçlardan farklı olmalıdır. Çünkü doktorun kendine özgü tavsiyeleri ve reçetesi hastada daha büyük bir güvenin oluşmasını sağlayacaktır.

Deneğin sorunu ister maddi ister manevi olsun yaklaşımın, her zaman için aynı olması büyük önem taşır. Soruna özgü kimi farklılıkların dışında, genel olarak aynı sözcükler kullanılmalıdır.

Aşağıda sunulan genel telkin örnekleri muhtemel birçok rahatsızlıkları kapsayacak şekilde düzenlenmiştir.

Örnek bir seans şu şekilde gerçekleşebilir:

"Otur ve gözlerinii kapa. Seni uyutmaya çalışmayacağım. Çünkü bu gerekli değil. Yalnızca gözlerini kapamanı istiyorum. Dikkatinin çevrendeki başka herhangi bir objeye kaymaması için gözlerini kapa. Şimdi söyleceğim her sözcüğü zihnine yerleştir. Bu sözler zihnine kazınsın ve orada iz bıraksın. İrade ya da bilginin dışında tamamıyla bilinçdışı bir biçimde itaat edecek şekilde onları özümse. Hem kendin hem de tüm bedenin onlara itaat etsin. İlk olarak her gün günde üç kez yani sabah, öğlen ve akşamları tıpkı normal yemek öğünlerinde olduğu gibi kendini aç hissedeceksin. Kendi kendine şunu söyle: 'Yiyecek bir şeyler bulabilmek ne güzel!' Sonra aşırıya kaçmadan yemeğini ye ve tadım çıkar. Yediklerini ağzında yeterince çiğnemeye özen göster. Lokmanı yutmadan önce yumuşak bir hamur kıvamına gelecek kadar çiğne. Böylelikle onu kolaylıkla sindirebilirsin. Bunu yapınca da midende ya da bağırsaklarında artık hiçbir rahatsızlık ve sancı duymayacaksın. Yediklerini kolayca sindirebileceksin. Bedenin onları güç ve enerjiye yani kısacası yaşama dönüştürecek.

Dengeli bir biçimde beslendiğinde boşaltım fonksiyonun da normale dönecek. Her sabah uyandığında tuvalete gitme ihtiyacı duyacaksın. Bunun için herhangi bir ilaç almana gerek kalmayacak. Bu ihtiyacım her normal insan gibi karşılayabileceksin.

Her gece istediğin saatte yatağa gidip sabah uyanmak istediğin saate kadar uyuyabileceksin. Uykun derin, sakin ve huzurlu olacak. Kabus görmeyeceksin. Uykudan uyandığında kendini iyi, mutlu ve enerjik hissedeceksin.

Şimdiye dek zaman zaman depresyona girmiş, umutsuzluğa kapılmış ve her şeyin olumsuz yönünü görüp kendini üzmüş olabilirsin. Artık buna son vereceksin. Her şeyin olumsuz yönünü görmek, kendini üzmek ve depresyona girmek yerine kendini mutlu hissedeceksin. Şimdiye kadar özel bir nedeni olmaksızın depresyona girdiğin zamanlar olmuş olabilir. Şimdi ise özel bir nedeni olmaksızın

kendini mutlu hissedebilirsin. Kaldı ki üzülmene ve depresyona girmene neden olabilecek gerçek bir neden bile olsa bunu atlatmayı başarabileceksin.

Sabırsızlık ve hoşgörüsüzlük gibi özelliklerinin üstesinden geleceksin. Sabretmeyi ve kendine hakim olmayı başaracaksın. Şimdiye dek seni endişelendiren, rahatsız eden ve öfkelendiren şeylere daha farklı bir açıdan bakacaksın. Bu tür şeyler karşısında soğukkanlılığını koruyacaksın.

Zaman zaman kötü ve zararlı fikirlerin etkisi altında kalmış, korkulara kapılmış, çevrendeki insanlara düşmanlık ve kin beslemiş olabilirsin. Ancak tüm bunlar imajinasyonundan teker teker çıkacak ve tıpkı birer bulut gibi uzaklaşıp gidecek. Tıpkı bir kabustan uyanır gibi hepsinin sona erdiğini göreceksin.

Tüm bunların yanı sıra vücudunun her organı kendi fonksiyonunu sağlıklı bir biçimde yerine getirecek. Kalbin düzenli biçimde atacak ve kan dolaşımın düzenli olacak. Akciğerlerin, miden, bağırsakların, karaciğerin, safra kesen, böbreklerin ve idrar kesen fonksiyonlarını düzenli biçimde gerçekleştirecek. Herhangi birinin fonksiyonunda bir anormallikle karşılaştığında sorun her geçen gün azalacak ve kısa bir süre içinde tamamıyla son bulacak. Organların tekrar normal fonksiyonlarını yerine getirmeye başlayacak. Vücudunun herhangi bir yerinde ortaya çıkan başkalaşım ya da yaralar da gün geçtikçe iyileşecek ve sonunda sağlığına kavuşacaksın. (Bu noktada hangi organın fonksiyonunu yerine getiremediğini ve tedavi edilmesi gerektiğini bilmemiz gerekmez. Kendi kendine telkinin etkisiyle "Her gün her açıdan daha da iyiye gidiyorum." diye düşünen insanın bilinçdışı etkinliği tedavi edilmesi gereken organı bulur.)

Son derece önem taşıyan şu konuyu da eklemeliyim: Kendine güvenini yitirdiğinde, hissettiğin bu güvensizlik hissi yavaş yavaş azalacak ve yerini güvene bırakacak. Çünkü hepimizin içinde bulunanı bu muazzam gücü hissedeceksin. Bu güven duygusu herkesin

zorunlu ihtiyacıdır. O olmadan hiçbir şeyi gerçekleştiremeyiz. Ona sahip olduğumuzda ise mantık sınırları içerisinde gerçekleştiremeyeceğimiz hiçbir şey kalmaz. Kendine güveneceksin ve bu güven duygusu sana istediğin ya da yapman gereken her şeyi yapabilme gücü verecek.

Mantık sınırlan içerisinde bir şey yapmak istediğinde ya da bir şeyi yapman gerektiğinde her zaman için onun kolay olduğunu düşün. Zor, imkansız, yapamam, beceremem, benim gücümü aşar gibi ifadeleri sözlüğünden çıkar. İhtiyacın olan ifadeler şunlar: "Kolay ve bunu yapabilirim." Kolay olduğunu imgelediğimiz şey başkalarına zormuş gibi görünse de bize kolay gelir. Kolay olduğunu imgelediğin şeyi hızla ve başarıyla yapabilirsin. Bitkin düşmezsin, çünkü çok fazla çaba sarf etmen gerekmez. Oysa aynı şeyin zor ya da imkansız olduğunu düşünürsen sana gerçekten de zor gelir."

Örneklerini sunduğum genel telkinler bazılarınıza çok uzun ve hatta çocukça gelebilir. Ancak hepsi gereklidir ve hastanın kendi özgün durumu göz önünde bulundurularak daha da zenginleştirilebilir.

Tüm bu telkinlerde monoton ve teskin edici bir ses tonu kullanılmalıdır. Her zaman önemli olan sözcükler vurgulanmalıdır. Deneğin uyuması kesinlikle zorunlu değildir. Kendini uyuşmuş hissetmesi ve özel olarak hiçbir şeyi düşünmemesi yeterlidir.

Telkinlerinizin sonuna geldiğinizde şu sözcüklerle bir özet yapabilirsiniz: *"Kısacası her anlamda yani hem fiziksel hem de ruhsal açıdan kusursuz bir sağlığa kavuşacaksın. Şimdiye kadar-kinden çok daha sağlıklı olacaksın. Şimdi üçe kadar sayacağım. 'Üç' dediğimde gözlerini açacaksın ve şimdiki pasif konumundan çıkacaksın. Hiçbir uyuşukluk ya da yorgunluk hissetmeyeceksin. Kendini güçlü, sağlıklı, dinç ve yaşam dolu hissedeceksin. Aynı zamanda neşeli ve her açıdan zinde olacaksın. Bir - İki -Üç..."*

Üçe kadar saydıktan sonra denek gözlerini açar. Yüzünde her zaman için bir gülümseme ve memnuniyet ifadesi görülür.

Çok sık olmasa da bazı hastaların derhal iyileştiğine tanık olunur. Ancak hastaların ağrı ya da depresyonlarının kısmen ya da tamamen ortadan kalkması için genellikle zaman gerekir.

Telkinleri deneğin özgün durumunu göz önünde bulundurarak belirli zaman aralıklarıyla tekrarlayın. Bunu yaparken telkinlerin arasını giderek uzatmaya dikkat edin. Gelişim seyrine göre telkinler artık bir ihtiyaç olmaktan çıkana yani tedavi sonuçlanana kadar telkinlerinizi sürdürün.

Hastanızı gönderirken ona kendi kendisini tedavi etme gücüne sahip bir araca sahip olduğunu anımsatın. Sizin yalnızca ona bu aracı kullanmayı öğrettiğinizi ve asıl görevin kendisine düştüğünü de belirtin. Her sabah yataktan kalkmadan önce ve her gece yatağa girdiğinde bir süreliğine gözlerini kapatıp sakinleşsin ve yirmi kez "Her gün her yönden daha iyiye gidiyorum" telkinini tekrarlasın.

Zihninde "her yönden" ifadesini vurgulasın. Çünkü bu ifade hem maddi hem de manevi her türlü ihtiyacını karşılayacaktır ve bu genel telkin özel telkinlerden daha etkilidir.

Telkinde bulunan kişinin oynadığı rolü artık gözünüzde daha rahat canlandırabilirsiniz. Telkinde bulunan kişi asla her istediğini buyuran bir efendi değildir. Hastayı adım adım sağlığına kavuşturmaya çalışan bir yol gösterici, bir arkadaştır. Tüm telkinler hastanın yararına olduğu için hastanın bilinçdı-şı benliğinin bunları kabullenmesi ve kendi kendine telkine dönüştürmesi sorun olmayacaktır. Bu gerçekleştiğindeyse tedavinin özgün koşullarıyla da bağlantılı olarak az ya da çok hızlı bir gelişme kaydedilecektir.

Emile Coue'nin Toplu Seanslarından Alınmış' Telkin Örnekleri

a) Genel Telkinler

"Şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Hiçbir dış obje dikkatinizi dağıtmasın. Gözlerinizi kapattığınızda daha sakin olacak ve daha iyi dinleyeceksiniz!

Kendi kendinize, birazdan size söyleyeceğim tüm sözcükleri zihninize işleyeceğinizi ve kazıyacağınızı söyleyin. Zihninizde yer edinecekler, iz bırakacaklar ve zihninizden hiç silinmeyecekler. Bu, iradeniz ve bilginiz dışında, sizin açınızdan tamamen bilinçdışı bir biçimde gerçekleşecek. Siz ve tüm organizmanız buna itaat edecek. Çünkü tüm söyleyeceklerim sizin kendi iyiliğiniz içindir ve size yardım etmeyi amaçlamaktadır. Bu yüzden onları daha da kolay bir biçimde kabulleneceksiniz.

Şu andan itibaren vücudunuzun bütün fiziksel fonksiyonları sizinle birlikte gelişecek. Özellikle de, en önemli olan sindirim fonksiyonlarınız iyileşecek. Böylece her gün üç kez yani sabah, öğle ve akşam düzenli bir biçimde acıkacaksınız. Elbette aşırı da yemeyeceksiniz. Her şeyden önce, yediklerinizi iyice çiğnemeye özen göstereceksiniz. (Hepinize hitaben konuşuyorum ama özellikle de karaciğer, mide ya da bağırsaklarındaki sorunlardan şikayeti olanlara sesleniyorum.) Yediklerinizi yutmadan önce yumuşak bir hamur kıvamına gelene kadar iyice çiğneyeceksiniz. Bu sayede yediklerinizi rahatlıkla sindirebileceksiniz. Hemen olmasa da bu yavaş yavaş gerçekleşecek. Midenizde yaşadığınız ve artık alışkanlık halini almış olan rahatsızlıklar, ağırlık hissi, ağrılar aşama aşama ortadan kalkacak.

Midenizde bir şişkinlik sorunu yaşarsanız mideniz kaybetmiş olduğu esneklik ve gücü tekrar kazanacak. Aşama aşama normal boyutuna geri dönecek. İçindeki yiyecekleri bağırsaklara gönderen reaksiyonları çok daha rahat gerçekleştirecek. Böylece bağırsaklardaki sindirimi kolaylaştıracak.

Doğal olarak sindirim gücünüz artacağı için yedikleriniz size daha çok yarayacak. Organizmanız yenilen yiyeceklerin faydasını görecek ve onları kan, kas, güç ve enerjiye yani yaşamın kendisini üretmek için kullanacak. Her geçen gün daha güçlü ve daha dinç hale geldiğinizi göreceksiniz. Eskiden duyduğunuz zayıflık ve bitkinlik hissi ortadan kalkacak ve yerini güçlülük ve dinçlik hissi alacak. İçinizden biri herhangi türden bir kansızlık sorunu ile karşılaşırsa sorununuzdan kurtulacaksınız. Kanınız nitelik ve renk olarak zenginleşecek. Çok sağlıklı bir insanın kan değerleriyle aynı olacak. Bu sayede kansızlık gibi bir sorununuz kalmayacak ve tedavisi için gerekli hiçbir sıkıntıya katlanmayacaksınız.

Şimdi bayanlara sesleniyorum. Şu andan itibaren adet dönemleriniz normale dönecek. Her 28 günde bir gerçekleşecek ve en çok 6 gün içinde son bulacak. Kanama miktarı hep aynı olacak; ne çok ne de az. Ne adet döneminde ne de öncesinde ve sonrasında ağrı duymayacaksınız. Böbreklerinizde, mide boşluğunuzda ve başka hiçbir yerde ağrı olmayacak. Başınız da ağrımayacak. Yalnızca ağrı duymamakla kalmayacak aynı zamanda birçok kadının adet döneminde yaşamakta olduğu sinirlilik halinden de uzak olacaksınız. Aslında bu son derece doğal bir fonksiyondur ve normal bir biçimde gerçekleşecektir. Artık sizin için bir sorun olmaktan çıkacak.

Sindirim gücünüz artıp yediklerinizden daha çok faydalanabileceğiniz için doğal olarak bağırsaklarınızın boşalması da düzene girecektir. Bu noktanın üzerinde ısrarla duruyorum.

Çünkü çok önemlidir ve sağlıklı olmanın temel koşullarından biridir. Bu yüzden yarın, ertesi gün ve hiç istisnasız her gün sabahları bağırsaklarınızı boşaltmak için dayanılmaz bir arzu duyacaksınız. İlaçlara ya da hiçbir yapay araca gerek kalmaksızın her zaman için başarılı sonuçlara ulaşacaksınız.

Bu gece, bir sonraki gece ve gelecekteki her gece uyumak istediğiniz an sabah uyanmak istediğiniz ana dek uyuyacaksınız. Sakin ve deliksiz bir biçimde uyuyacaksınız. Kabus görmeyeceksiniz. Böylelikle sabah uyandığınızda kendinizi oldukça iyi hissedeceksiniz. Neşeli, mutlu ve son derece dinlenmiş olacaksınız. Nerede olursanız olun, hangi koşullar altında bulunursanız bulunun, hava nasıl olursa olsun aynı şekilde uyuyabileceksiniz. İster sıcak ister soğuk olsun; ister rüzgar essin ister yaprak kımıldamasın; isterse yağmur veya kar yağsın ya da don tutsun hiçbir şey değişmeyecek. Derin bir huzur içinde uyuyacak ve kabus görmeyeceksiniz. Hiç rüya görmeyeceksiniz demiyorum. Rüya görürseniz rüyalarınız hoş olacak ve sizi rahatsız etmeyecek.

Yediklerinizi sindirip faydasını göreceksiniz ve sonrasında bağırsaklarınız boşalacak ve uykunuz da mükemmel olacak. Bunlara ek olarak herhangi bir biçimde sinirlenirseniz bu sinirlilik haliniz çabucak ortadan kalkacak ve yerini huzura bırakacak. Aşama aşama fiziksel olduğu kadar ruhsal yönden de giderek kendinize daha çok hakim olduğunuzu göreceksiniz. Tüm hastalık belirtileri aşama aşama kaybolacak ya da en azından daha nadiren ortaya çıkacak. Eskiden sizi rahatsız eden hastalıklı hisler ve hayaller silinip gidecek.

Sonuç olarak ve hepsinden önemlisi şimdiye dek kendinize güvenmiyorsanız bu güvensizlik hissi şu andan itibaren .aşama aşama kaybolacak ve yerini kendinize duyacağınız güven hissine bırakacak. Bunun herkes için en önemli nokta ol-

duğunu düşünüyorum. Kendinize güveniniz tam olacak. Beni duydunuz. Tekrarlıyorum. Kendinize güveniniz tam olacak. Bu güven, istediğiniz şeyleri güzel hatta çok güzel yapabilmenize imkan sağlayacak. Doğal olarak mantık sınırları dahilindeki tüm istediklerinize ulaşacaksınız. Fiziksel, ruhsal ve ahlaki sağlığa ulaşmak da mantık sınırları dahilindedir.

Bu yüzden mantık sınırları dahilindeki herhangi bir şeyi yapmak istediğinizde ya da göreviniz gereği herhangi bir şeyi yapmak durumunda kaldığınızda onun mümkün olduğuna ve kolay olduğuna inanın. Sonuç olarak "Zor... İmkansız... Yapamam... Bu beni aşar... Başa çıkamam... Elimden gelmez..." gibi dudaklarınızdan sürekli olarak dökülen ifadeler sizin sözlüğünüzden tamamen çıkacak. Onlar bize yabancı sözcükler. Anlıyor musunuz? Bize yabancı sözcükler. Bizim sözcüklerimiz: "Kolay ve yapabilirim!" Bu sözcüklerle düpedüz harikalar yaratabilirsiniz.

Yapmak istediğiniz şeyin kolay olduğuna inanırsanız, başkalarına zor gibi görünse de size kolay gelecektir. İstediğinizi hızla ve iyi bir biçimde yapabileceksiniz. Yaparken de zevk alacaksınız. Çaba sarf etmeyeceksiniz. Bitkinlik duymayacaksınız. Öte yandan aynı şeyin zor ya da imkansız olduğunu düşünürseniz sırf öyle olduğunu düşündüğünüz için size zor gelecektir.

b) Rahatsızlıklara Özel Telkinler

Ağrılar: "Vücudunun herhangi bir bölümünde ağrı duyanlara sesleniyorum. Ağrı ayakta, bacakta, dizde, sırtta yani nerede olursa olsun ağrının nedeni şu andan itibaren azalacak ve kaybolacak. İster artrit yani eklem iltihabı olarak ister başka bir şey olarak adlandırın, o ağrının nedeni ortadan kalkınca karşılığında sebep olduğu etkiler de ortadan kalkacak. Ne zaman

sizlere ağrılarınız hafifliyor desem bu sizde üzerinden geçtiği otları biçen bir tırpan gibi etki yapacak! O ağrı zaman zaman nüksederse eskiden olduğu gibi onu düşünmek ve sızlanmak yerine kendi kendinize şunu söyleyin:"'En ufak bir çaba göstermeksizin üstesinden gelebilirim!"

Kuşku duymanız halinde başarıya ulaşamazsınız. Bu yüzden kesinlikle şunu söylemeyin: "Üstesinden gelmeye çalışacağım." Yani başarıya ulaşacağınızdan emin olun ve kendinize güvenin. Ağrıdan kurtulacaksınız. Bu fiziksel olduğu kadar ruhsal ve ahlaki sorunlar için de geçerlidir.

Fiziksel ya da farklı tür bir ağrı duyduğunuzda sakince odanıza gidin. Bunu yapabilirseniz iyi olur ama zorunlu kalırsanız sokağın ortasında da yapabilirsiniz. Odanıza çekilme fırsatı bulursanız oturun ve gözlerinizi kapatın. Ruhsal bir sorunla karşı karşıyaysanız elinizi hafifçe alnınızda gezdirin. Şunu tekrarlayın: "Geçecek, geçecek vb." Çok hızlı bir biçimde tekrarlayın. Anlaşılmayacak kadar hızla söyleseniz bile hiçbir önemi yok. Asıl önemli olan "Geçecek, geçecek!" diye hızla tekrarlamanız. Öyle hızlı tekrarlamanız gerekir ki tersi doğaya sahip herhangi bir fikir bu sözcüklerin arasına girmesin. Böylece gerçekten de geçeceğini düşünürüz.

Zihnimize yerleştirdiğimiz her fikir bizim için bir gerçeklik halini aldığına göre, fiziksel ve ruhsal sorunumuzdan kurtuluruz. Ağrı nüksederse bu süreci 10, 20, 50,100, 200 kez yani ne kadar gerekiyorsa o kadar tekrarlayın. Çünkü bütün bir günü ağrılar içinde ve ağrılardan şikayet ederek geçirmektense "Geçecek!" diye tekrarlamanız daha kolaydır.

Ağrılar karşısında daha azimli olun. Ağrılarınızı son mevzilerine kadar püskürtün! Bu süreci ne kadar çok tekrarlarsanız ona o kadar az ihtiyacınız kalacaktır. Yani günde 50 kez tekrarlarsanız, bir sonraki gün 48 kez, daha sonraki gün 46

kez tekrarlamanız yetecektir. Sonunda göreceksiniz, kısa bir zaman dilimi içerisinde hiç ihtiyacınız kalmayacaktır.

Akciğerler: Akciğerlerinde sorun olanlara sesleniyorum. Yediklerinizin faydasını daha çok göreceğiniz için organizmanız daha güçlü ve dinç hale gelecek. Akciğerlerinizde, bronşlarınızda ve göğsünüzde yer alan her türlü yarayı tedavi edebilmek için gerekli unsurları kendinde bulabilecek. Bu yaralar iyileştiği ölçüde sizi rahatsız eden belirtiler de azalacak ve sonunda tamamen ortadan kaybolacak. Öksürük şurubu kullanıyorsanız aşama aşama daha az miktarda kullanmanızın yeteceğini ve giderek rahatlayacağınızı göreceksiniz. Sıkıntı hissinden şikayetçiyseniz giderek azalacak. Öksürüyorsanız, öksürükleriniz giderek daha az şiddetli hale gelecek, daha azalacak. Sonunda tamamen ve mutlak bir biçimde iyileşeceksiniz.

Gözler: Gözlerinden şikayetçi olan kişilere sesleniyorum. Gözlerinizdeki her türlü yara yavaş yavaş iyileşecek ve sonunda ortadan kaybolacak. Böylece gözleriniz aşama aşama daha iyiye gidecek. Yani her geçen gün daha uzağı, daha açık ve daha keskin bir biçimde görebileceksiniz.

Miyopluk: Uzağı görememekten şikayetçi olanlara sesleniyorum. Nesneleri daha uzun hale getiren ve görsel imgeyi retinanın önüne yansıtan göz merceğiniz yavaş yavaş yassılaşacak. Görsel imge aşama aşama daha uzağı yansıtacak ve belirli bir süre sonunda mercekler normal kalınlığına kavuşacak ve görüş gücünüz normal halini alacak.

Çocuklarda Yatak Islatma Sorunu: Sana sesleniyorum küçük dostum. Geceleri başına gelen kazayı bir daha yaşamayacaksın.

KENDİ KENDİNE TELKİN

Şu andan itibaren tuvaletini yapma ihtiyacı duyduğunda her zaman ama her zaman uyanacaksın. Uyandığında işini bir kerede göreceksin ve doğruca tekrar yatağına gideceksin. Yastığa başını koyar koymaz uyuyacaksın. Sabaha kadar ya da uyanmanı geciktirecek bir başka ihtiyaca kadar huzur içinde uyuyacaksın. Uyanman gerekse bile ihtiyacını karşıladıktan sonra doğrudan doğruya tekrar uykuya dalacaksın. Artık kendini iyileşmiş olarak görebilirsin. Ancak kendi kendine telkini uygulamayı sürdür ve her zaman şunu söyle: "Her geçen gün her yönden daha iyiye gidiyorum. Düşündüklerin gerçekleşecek ve bundan tüm hayatın boyunca yararlanacaksın.

Çocuktaki Topallık: Sağ ayağı diğeri kadar güçlü olmayan küçük dostuma sesleniyorum. Organizman gittikçe daha güçlü hale gelecek. Halihazırda orada bulunan kas hücrelerine eklenecek olan yeni kas hücrelerinin oluşması için gerekli tüm unsurları kendi yapısında bulabilecek. Bu yeni hücreler de oradaki kasların boyutunu artıracak ve onları daha güçlü kılacak. Yavaş yavaş bacağın gelişecek. Topallamanın her gün biraz daha azaldığını göreceksin ve sonunda tamamen ortadan kalkacak.

Sinir Krizleri: Sinir krizleri geçirenlere sesleniyorum. Artık sinir krizi geçirmemelisiniz ve geçirmeyeceksiniz de. Her şeye rağmen bir krizin yaklaşması durumunda her zaman için bunu önceden kestirebileceksiniz.

Her zaman, söylediklerimi işitiyorsunuz; sizi uyaracak çeşitli belirtiler olacak. Bir ses işiteceksiniz. Şimşek gibi bir hızla kulaklarınıza şunları fısıldayacak: "Bu krizi yaşamayacaksın; geçecek ve geçti!" Kriz ortaya çıkma fırsatı bulmadan önce kaybolup gidecek.

TELKİN UYGULAMASI ve ÇEŞİTLİ TELKİN ÖRNEKLERİ

Çocuk Davranışları: Tüm çocuklara sesleniyorum. Şu andan itibaren hepiniz iyi çocuklar olacaksınız. Anne ve babalarınıza, büyükanne ve büyükbabalarınıza, amcalarınıza ve öğretmenlerinize yani kısacası sizin saygı ve itaatinizi hak eden herkese karşı itaatkar ve nazik olacaksınız. Sizden bir şey yapmanızı istediklerinde ya da bir uyarıda bulunduklarında onu dikkate alacağınızı biliyorum. Genellikle çocuklardan bir şey yapılması istendiğinde ya da bir uyarı yapıldığında onun kendilerini kızdırmak için yapıldığına ya da söylendiğine inanırlar. Yani sizin tabirinizle bu tür şeyler çocukları "sıkar!" Ama artık sizleri uyaran ve azarlayanların bunu sizi kızdırmak için değil sizin kendi iyiliğiniz için yaptıklarını biliyorsunuz. Size uyarıda bulunan kişiye karşı hınç duymak bir yana ona bu hareketinden dolayı minnettarlık duyacaksınız. Her şeyden önce çalışmayı seveceksiniz. Yaptığınız işi seveceksiniz. Şu anda yapmanız gereken iş yalnızca derslerinizi çalışmaktır. Bunun için öğrenmeniz gereken her şeyi seve seve çalışacaksınız. Özellikle de şimdiye dek ilgi duymadığınız konulara da gereken özeni göstereceksiniz.

Genellikle çocuklar bazı dersleri sevmediklerini imgeler ve şöyle derler: "Aritmetikten tiksiniyorum!" ya da "Tarihten nefret ediyorum!" Nefret etmelerinin tek nedeni öyle olduğunu imgelemeleridir. Tam tersine bir dersi sevdiğinizi düşünürseniz onu gerçekten de seversiniz! Bunun kanıtı da şu: Gelecekte her şeyi çok kolay öğrendiğinizin ve tüm derslerinizi sevdiğinizin farkına varacaksınız. Öyle ki bugünden itibaren okuldayken ve öğretmeniniz ders anlatırken tüm dikkatinizi onun söylediklerine vereceksiniz. Arkadaşlarınızın yapabileceği ya da söyleyeceği alakasız şeyleri hiç dikkate almayacaksınız ve siz de böyle şeyler yapmayacaksınız. Zeki olduğunuz için beni duydunuz, ZEKİ OLDUĞUNUZ İÇİN öğrendiklerinizi

anlayacaksınız. Her şeyi belleğinize kaydedecek ve ihtiyaç duyduğunuzda kullanacaksınız. Okulda ya da evde tek başınıza çalışırken bütün dikkatinizi yalnızca yapmanız gereken ödeve ya da çalışmanız gereken konuya vereceksiniz. Böylece çalışmalarınız her zaman için kusursuz olacak.

Karaciğer: Karaciğerinde herhangi bir sorun yaşayanlara sesleniyorum. Şu andan itibaren organizmanız ve bilinçdışı benliğiniz var olabilecek her tür rahatsızlığı iyileştirmek için gerekli her şeyi yerine getirecek. En ufak bir anormallik yaşanırsa o anormallik düzelecek. Her koşulda organizmanız normal olarak işleyecek. Olması gereken salgıyı olması gereken miktarda salgılayacak. Salgı bağırsaklardaki sindirimi kolaylaştırmak üzere doğal olarak bağırsaklara akacak. Özellikle sancı duyanlar için söylüyorum. Karaciğeriniz eskiden olduğu gibi asit yerine alkalin salgılayacak. Daha önce de söylediğim gibi bu asit salgısı safra yolunda birikintiler bırakarak safra taşlarının oluşmasına neden olmaktadır. Şu anda safra taşınız varsa o taşların çözülememesi riski bulunmaktadır. Safra yoluna geçtikleri her zaman sizin sancı duymanıza yol açarlar. Ancak onlardan kurtulduğunuzda bir daha oluşmayacaklardır.

Kalp: Kalbiyle ilgili herhangi bir sorunu olan kişilere sesleniyorum. Şu andan itibaren organizmanız ve bilinçdışı benliğiniz olabilecek her çeşit yaranın iyileşmesi için gerekeni yapacak. Kalbiniz fonksiyonlarını normal olarak yerine getirecek. Kan dolaşımınız gelişecek. Sizleri sıkıntıya sokan çarpıntılar aşama aşama azalacak ve ardından tamamen son bulacak.

Beyindeki Problemler, Felç: Siz hanımefendi, beyin iltihabının beyninizde neden olduğu yaralar iyiye gidiyor ve daha da iyi-

ye gidecek. Yaralarınız iyileştikçe neden oldukları belirtilerin de ortadan kalktığını göreceksiniz. Sizi cansız kılan bitkinlik ve zayıflık aşama aşama azalacak ve ortadan kalkacak. Boşluk hissiniz yerini güce ve dinçliğe bırakacak. Çalışmak isteyeceksiniz. Çalışmalısınız. Gerekirse bahçede bir çukur açmalı ve sonra bir başka çukur açıp ilkini kapatmalısınız. Çalışma arzusu duymanız mutlaka gerekli! Anneniz sizi çalışmaya sevk ediyor ve şu anda seninle konuşmakta olan ben de! (emredici bir ses tonuyla) Benimle birlikteysen mutlaka çalışmalısın!

Burun: Burnunda sorun yaşayan beyefendiye sesleniyorum. Organizmanız ve bilinçdışı benliğiniz bu ufak yaranın ya da daha doğrusu burnunuzda hissettiğiniz bu kaşıntının geçmesi için gerekli her şeyi yapacaktır. Kronik bronşitiniz de hafifleyecek ve zamanla son bulacak. Astımınız için de bir şey söylemeye gerek yok. Çünkü iyileşti, oldukça iyileşti!

Bacaklarda Ağrılar: Size sesleniyorum. Bacaklarınızdaki ağrılar son bulacak. Çok kısa süre içinde olmayacak ama tümüyle kurtulacaksınız. Her şeyden önce nüksedecekler diye korkmayın. Kendi kendinize şunu söyleyin. Nüksetmeyecekler! Bacaklarınız artık tutulmayacak. Midenizdeki ağrılar da hafifleyecek. Bağırsaklarınızda sorun yaşarsanız, bilinçdışı benliğiniz sorunun son bulması için gerekeni yapacak.

Böbrekler, Mesane: Böbreklerinde ya da mesanesinde sorunlar yaşayan kişilere sesleniyorum. Sorunlarınız azar azar hafifleyecek. Bir süre sonra tamamen iyileşecek ve son bulacak. Böbreklerinizde ya da mesanenizde şimdiye dek oluşan şiddetli ya da hafif ağrıların tümünden kurtulacaksınız. İdrarınız normale dönecek ve artık birikinti içermeyecek.

KENDİ KENDİNE TELKİN

Kum dökmek: İdrar torbasında biriken taş ve kumlardan şikayetçi olanlara sesleniyorum. Beslenmeniz gelişecek. Daha normal ve daha düzenli hale gelecek. Böbrekleriniz artık aşırı ürik asit üretmeyecek. Bol bol sıvı tüketerek böbreklerinizin işini kolaylaştıracaksınız. Ne kadar çok sıvı tüketirseniz ürik asit kristallerinin oluşma riski o kadar azalır. Sonuç olarak daha az acı çekersiniz.

Depresyon: Depresyon yaşayanlarınıza sesleniyorum. Her geçen gün daha iyiye gideceksiniz. Depresyonunuz hafifleyecek. Hem fiziksel hem de ruhsal açıdan kendinize tam olarak hakim hale geleceksiniz. Hiç yorgunluk hissetmeden bütün gün çalışabileceksiniz. Ancak fazladan hiçbir çaba sarf etmemeye özen göstermelisiniz. Gücünüzü şimdiye dek yapmış olduğunuz gibi boşa harcamak yerine dikkatlice kullanmayı öğreneceksiniz.

Dilde Yumru: Dilinde cerrahi bir müdahaleyi gerektiren bir yumru olan beyefendiye sesleniyorum. Organizmanız o parazit hücrelerin yok olması için gereken her şeyi yapacak. O hücrelerin yerini son derece sağlıklı hücreler alacak ve sağlıksız hücrelerin yarattığı hasarı telafi edecekler.

Çıban: Çıbanı olabilecek kişilere sesleniyorum. Organizmanız onların aşama aşama ortadan kalkması için gereken her şeyi yapacak. İltihaplanma duracak ve iltihap miktarı her geçen gün azalacak. Yara izi oluşacak ve ardından tamamen kaybolup gidecek.

Titremeler: Bu sorunu yaşayan kişilere sesleniyorum. Beyinde ya da sinir sisteminde ortaya çıkabilecek başkalaşımların do-

ğası ne olursa olsun, sizde kaskatı kesilme, titreme, dik durma güçlüğü, sırt ağrıları ve vücudun sağ tarafında hafif felç gibi hastalık belirtilerine neden olan tüm bu başkalaşımlar gün be gün aşama aşama iyileşecek ve iyileşmeyi sürdürecek. Sorunnuzun kaynağı ve aynı oranda neden olduğu belirtiler de ortadan kalkacak. Kaskatı kesilmelerinizin hafileyeceğini ve giderek daha kolay dik durabileceğinizi fark edeceksiniz. Elleriniz ve kollarınızdaki titremeler azalacak. Kendinizi gittikçe daha güçlü hissedeceksiniz. Kendinizden gittikçe daha çok emin olacaksınız. Yürürken uzun adımlarla ve yavaşça yürüyün. Bacaklarınızı ayırmaya özen gösterin. Sol adımınızı attığınızda sağ ayağınızın bulunduğu yerin ötesine, sağ adımınızı attığınızda sol ayağınızın bulunduğu yerin ötesine ulaşın. Böylelikle kendi dengenizi koruyacaksınız.

Varis: Varis sorunu yaşayan kişilere sesleniyorum. Organizmanız ve bilinçdışı benliğiniz sorununuzu gidermek için gereken her şeyi yapacak. Damarlarınızın dokusu normalde sahip olması gereken güce ve yoğunluğa kavuşacak. Damarlarınızın normale dönmesi yeterli değildir. Organizmanız problemin bulunduğu bölgede sağlıklı hücrelerin gelişmesi için gerekeni yapacak. Böylece varisler kaybolacak.

Fıtık: Fıtık sorunu yaşayanlara sesleniyorum. Şu andan itibaren organizmanız ve bilinçdışı benliğiniz gerekeni yapacak ve fıtık olan karın çeperinde bağırsağın geçtiği bölgede aşama aşama kabuk oluşacak. Daha önce oradan geçerek derinin altında şişkinlik yaratan bağırsak artık kendine yol bulmayacak. Bilinçdışı benliğiniz fıtık olan dokunun her iki taraftan da iyileşmesini sağlayacak. Böylece fıtık küçülecek ve deliğin kapanması tamamlandığında fıtık tamamen ortadan kalkacak.

Ur: Uru olanlarınıza sesleniyorum. Doğası ne olursa olsun, ister liflerde isterse bezelerde ortaya çıksın, organizmanız ve bilinçdışı benliğiniz bu parazit hücrelerin yok olmaları için gereken her şeyi yapacak. Parazit hücreler yok olduğu oranda urun boyutu ve sertliği azalacak. Bu süreç tamamlandığında ur ortadan kaybolacak.

Hafıza Kaybı: Hafıza kaybından şikayetçi olan kişilere sesleniyorum. Hafızanızı kaybetmiş olmanızın tek nedeni öyle olduğunu düşünmenizdir! Hafıza kaybı kişinin hafızasını kaybettiğini düşünmesinden dolayıdır. Tek yapmanız gereken hafızanızın geri geleceğini düşünmek ve hafızanıza tekrar kavuşmaktır.

Kötü Alışkanlıklar (Alkol): Kötü alışkanlıkları olanlara sesleniyorum. O maddelere bağımlılığınızın yerini aynı ölçüde şiddetli bir nefret alacak. Yaşadığınız sorun son bulacak.

Kuşkular: Kuşkular duyan kişilere sesleniyorum. Kuşkularınız ve güvensizliğiniz yerini güven hissine bırakacak. Aradığınıza kavuşacaksınız.

Kederli Düşünce ve Fikirler: Kederli düşünce ve fikirlere sahip olanlara sesleniyorum. Şu andan itibaren bu tür düşünceleriniz giderek azalacak. Sizde daha az iz bırakacaklar ve yapışıp kalmayacaklar. Ne zaman geri dönseler aynı süreci işleteceksiniz. "Geçecek, geçecek!" Onları nazik bir biçimde zihninizden kapı dışarı edin! Şunu bir kez daha hatırlatmak isterim ki sizi tedavi edecek kişi ben değilim. Bunu gerçekleştirecek olan kendinizsiniz. Kendinizi ancak kendiniz tedavi edebilirsiniz. Bu sizin için olağanüstü önem taşıyor. Çünkü açıkladığımın

aksine sizi tedavi eden ben olsaydım burada olmadığınızda ya da sizin yanınızda olmadığımda size yardım edemezdim. Öte yandan içinizde kendi kendinizi tedavi edecek güce sahip olduğunuzu kavradığınızda o güce ne zaman ihtiyaç duyarsanız kullabilirsiniz. Her şeyden önemlisi melankoli eğiliminiz varsa, bu eğilim azalacak ve yerini neşeye bırakacak. Kendinizi köşeye sıkışmış hissederseniz, sağlıksız fikirler, korkular, tiksintiler ve size zarar verebilecek her türlü hastalıklı fikirler peşinizi bırakmıyorsa, o fikirler zihninizden gelip geçecek, bir bulut gibi sizden uzaklaşacak ve sonunda tamamen kaybolacak. Bu tür düşüncelerden korkmak yerine onlarla yüzleşip onlara gülmelisiniz. Böylece onlardan kurtulursunuz. Her şeyden önce, sızlanmayı bir kenara bırakın: "Çok yaşlandım... Bunun asla üstesinden gelemem... Çok uzun süredir yakamı bırakmadı... Hep böyle acı çekmeye devam edeceğim..." ve aynı anlama gelebilecek daha pek çok şey. Bunların hepsi ANLAMSIZ! Kendinize doğruları söylemek zorundasınız: "İyileşme yolundayım. İyileşiyorum!" Bunu ne kadar çok düşünürseniz o kadar çabuk ve eksiksiz bir biçimde gerçekleşecektir. Her geçen gün sağlığınızın görkemli yapısına yeni bir taş eklenecek. Kısa bir süre içinde tamamen iyileşeceksiniz. Sahip olmanız gereken kafa yapısı budur. Bu şekilde sağlığa giden yolda hızlı bir ilerleme kaydedeceksiniz. Hızla kusursuz bir sağlığa kavuşacaksınız.

Şimdi üçe kadar sayacağım. "Üç" dediğimde şu anki durumunuzdan çıkacaksınız. Oldukça hızlı bir biçimde çıkacaksınız. İyice uyanık hale geleceksiniz. Hiçbir sersemlik hissetmeyeceksiniz. Yorgunluk da hissetmeyeceksiniz. Yaşam dolu ve sağlıklı olacaksınız. Kendinizi hem fiziksel hem de ruhsal açıdan her zaman sağlıklı ve iyi hissedeceksiniz. Üçe kadar sayıyorum: BİR... İKİ... ÜÇ...

PSİKOLOJİ ve EĞİTİM ALANINDA TELKİN UYGULAMALARI

Bedensel sağlık tedavilerinin kendi kendine telkinle olan ilişkisini bir süreliğine kenara koyarak, telkinin psikolojik açıdan iyi olma durumumuzda oynadığı rolü tartışalım. Binlerce yıl önce bir bilge, "Bir çocuğu izlemesi gereken yola alıştırın, büyüdüğünde o yoldan sapmayacaktır." demiş. Bu sözler bugün de o zamanlardaki kadar doğru. Böylesine bir "eğitim", gencin alıcı zihnine telkinler aşılama sanatı değil de nedir? Bu telkinler iyi ya da kötü olabilir ve çocuğun tüm kaderi bunlara bağlıdır.

Çocuğun mantıksal ve bilimsel eğitimi konusunda daha sonra ekleyeceğim çok şey olacak, ancak şimdi ısrarla telkinin toplum için önemi üzerinde durmak istiyorum. Ruh sağlığı, bedensel sağlık açısından önemlidir ve zayıf bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek toplumun yararınadır. Kendi kendine telkinin bu konudaki başarısı kabul edildiğinde, yöntemin sosyal ilerleme doğrultusunda mükemmel bir olasılıklar yelpazesi sunduğu açık olmalı.

Bu yöntem; tüm bedensel hastalıklarımızın tedavisi sırasında tabiatımızdaki gerek kalıtımsal, gerekse sonradan edinilmiş kötülüklerle savaşmamızı, zekamızı geliştirmemizi, inatçı imajinasyonları frenlememizi, düşünüşümüzü değiştirmemizi, ruhsal zayıflıklarımızı kuvvetlendirmemizi sağlar.

Bunun yaygınlaştırılması bireysel ve sosyal reforma katkıda bulunacak ve insanlığı hem manen hem de madden zayıflatan zehirler olan kötü telkinler azat edildiğinde dünyanın çirkin öğelerinden -suçlu sınıflar- arınarak yeni ve görkemli, tam bir uyum aşamasına girebilmesinin zamanı gelecektir.

Psişik Kültür, Fiziksel Kültür Kadar Gereklidir

Hepimiz fiziksel kültürün değerinin farkındayız. Onun ülkemdeki yeniden doğuşuna dair söyleyecek çok şey yok; sonuçta sağlam ve dirençli askerler olarak yetişen kolu bacağı kuvvetli genç adamlar. Büyük Savaş'taki zaferimizin önemli bir ölçüsüdür. Ancak şimdi; psişik kültür aynı derecede gereklidir. Bize yalın, mantıksal düşünmeyi öğretecektir. Olayların oyuncakları değil efendileri olabileceğimizin, öyle olmamız gerektiğinin farkına varmayı da. Nasıl ki fizik kültür bedensel kusurlarımızı iyi ediyorsa, psişik kültür de telkin ve kendi kendine telkin aracılığıyla ruhsal deformasyonları düzeltir. Hepimiz şampiyonlar haline gelemeyiz, ancak tıpkı uygun egzersizler sayesinde kaslarımızı güçlendirebildiğimiz gibi, kişiliğimizi de ruhsal ve moral yönden geliştirebiliriz.

Suç Konusunda Telkinin Gücü

Suçun bulaşıcı olduğu iyi bilinen bir gerçektir. Zaman zaman her ülkede suç dalgalanmaları ve salgınları olur. Bunun nedeni, kişinin karakterine bağlı olmak üzere zihninin az ya da çok telkinlerden etkilenmesidir. Fransa'da bir zamanlar gazeteler cesur bir tren hırsızının detaylı haberleriyle doluydu. Hemen ardından tamamen aynı şekilde işlenen başka bir suç tekrarlandı ve on beş gün içinde uygulanma biçimi birbirinin aynı

olan beş ya da altı tane benzer tren saldırıları yaşandı. Bu saldırılar telkinin sonucuydu. Biri, diğerlerini kışkırtarak harekete geçiren garip olaylar dizisi meydana gelmişti ve bu olaylar telkin ve kendi kendine telkinin gücünü gösteriyordu. Bir deli kumaş reyonunda alışveriş yapan bir kadına şırıngayla, şişliğe neden olan bir sıvı enjekte etti. Gazeteler olaya birkaç satır ayırdı ve bir sonraki gün benzer iki ya da üç olay daha kaydedildi. Sayı, kurbanlar artana kadar devam etti, fakat garip olan şuydu ki, telkin suçluların sayısını artırırken diğer taraftan hiç saldırıya uğramadığı halde iğnelendiğini zanneden ve bunun acısını hisseden kurbanların da sayısı artmaktaydı. Gariptir benzer bir salgın 15. Louis döneminde de yaşanmıştı!

Suç salgınına başka bir örnek de, bir ya da daha çok kadının, gözü dönmüş zorbalarca saçlarının traş edilmediği tek bir günün eksik olmadığı 17.yy'da bir dönem yaşanan" saç derisi yüzme" serileridir. Yirmi yıl önce de benzer bir salgın yaşanmıştı.

Telkinin dengesi bozuk ve tam gelişmemiş zihinlerde yarattığı korkunç etkileri nedeniyle sinema da bir bakıma bir suç okulu olarak görülebilir. Nick Carter tarzı öykülerin deliliği, ülkemdeki pek çok gencin hayatlarının mahvolmasına neden olmuştur.

Suç Eğilimiyle Savaşmada Kendi Kendine Telkin

Kendi kendine telkinin, çok daha genel olarak. Dünya'da suçu yok etme çabası için kullanılacağına ikna oldum. Yöntemimi yaşlarına nazaran erken gelişmiş suç işleme içgüdüleri yüzünden ıslah eviyle tanıştırılan kötü karakterli birkaç çocuk üzerinde deneme fırsatım oldu. Sizlere bu konuya ilişkin çok belirleyici iki örnek vermek istiyorum. Ancak önce kısa bir

açıklama yapma gereği duyuyorum. Manevi bozuklukların tedavisinde kullanılan telkin yöntemini kavramayabilmeniz için şu benzetmeyi yapabilirim: Beynimizi bir kalas olarak düşünelim. Hareketlerimizi belirleyen fikirler, alışkanlıklar ve içgüdüler de bu kalasa çakılmış çiviler olsun. Kötü bir fikir, alışkanlık ya da içgüdünün yerini iyi bir fikir, alışkanlık ya da içgüdünün alması için telkinden yararlanalım. Yapmamız gereken şey paslı çivinin üzerine yeni bir çivi koyup çekiçle vurarak onu kalastan çıkarmaktır. Çekiçle yapacağımız her vuruşun sonunda yani her yeni telkinde yeni olan çivi kalasa saplanacak ve eski olan da o oranda dışarı itilecektir. Belirli bir süre sonra eski olan tamamıyla düşecek ve yerini yeni olana bırakacaktır. Değişim tamamlandığında birey buna itaat edecektir.

Şimdi örneklerimize geçebiliriz. Troyes'de yaşayan 11 yaşındaki bir çocuk, bebekliğinden bu yana gece gündüz altını ıslatıyordu. Hırsızlık hastasıydı ve üstelik yalancıydı. Annesi onu telkin aracılığıyla tedavi etmemi istedi. İlk görüşmemizin ardından çocuk gündüzleri altını ıslatmayı bıraktı; bir süreliğine geceleri altını ıslatmaya devam etti. Ancak bu olay giderek daha nadir gerçekleşmeye başladı ve birkaç ay sonra tamamıyla ortadan kalktı. Bu süreç içerisinde çocuktaki hırsızlık eğilimi de giderek hafifledi ve altı ay süre sonra tamamıyla ortadan kalktı.

Çocuğun 18 yaşındaki ağabeyi, bir başka kardeşinden nefret ediyor ve ona saldırganca davranıyordu. Çok az miktarda şarap içtiğinde büe bıçağı kapıp onu bıçaklama isteği duyuyordu. Bir gün bunun son bulacağını ve kardeşine zarar vermesi halinde bundan son derece pişman olacağını biliyordu. Onu da telkin aracılığıyla tedavi ettim. Sonuç mükemmeldi. Kardeşine beslediği nefret son buldu ve iyi birer arkadaş

oldular. Onlardan uzun bir süre haber almaya devam ettim. Tedavi kalıcı olmuştu.

Telkin aracılığıyla bu tür sonuçlara ulaşılabiliyorsa bu yöntemin ıslahevlerinde görev yapan personele öğretilmesi faydalı ve hatta zorunlu değil midir? Uygulanacak günlük telkinler sonucunda suç işleyen çocukların yüzde elliden fazlasının ıslah edilebileceğine inancım tam. Manevi çürüme yaşayanların topluma yararlı birer vatandaş olmasını sağlamaktan daha önemli bir hizmet olabilir mi?

Islahevlerinde Telkin

Suçun kışkırtılmasında telkinin rolü varsa, suça karşı bir silah olarak da aynı etkide bulunacağını varsaymak mantıklıdır. Fikir hareketin özünü taşımakta olduğuna göre, her şeydir. Islahevlerinde telkinin çok geniş bir faaliyet alanı vardır. Bu alanlarda ortaklaşa uygulama yapılabilir. Başta gelişigüzel ekilen telkin tohumu, iyi toprakta kısa zamanda meyve verecektir.

Zaafların Üstesinden Gelinebilir

"Zaafların üstesinden gelinebilir mi?" diye soranlara yanıtım, kesinlikle "Evet"tir. Telkin yoluyla, uzun ve sık tekrarlarla karakterde değişiklik yapılabilir. Eğitimin (ya da telkinin) karakteri değiştirdiğine dair bir kanıt; bazı insanların en güçlü içgüdü olan kendini koruma içgüdüsünün üstesinden gelip başka insanlar için kendisini feda edebilmesidir.

Telkin kötü içgüdülere aykırı hareket eder; bu onun negatif rolüdür. İyi içtepileri destekleyen pozitif bir yanı da vardır. Düzenli olarak uygulandığında, "suçlu" damgası vurulan sınıfların büyük bir kısmının ıslah edilebileceğine ve dışlanmış

binlerce kişinin doğru düşünen, düzgün yaşayan ve yararlı vatandaşlar haline getirilebileceğine bilimsel olarak hiç şüphe
yoktur.

Bu, doğal olarak özellikle de duyarlı, dinç, imajinasyonu her tür fikre açık olan gençler için geçerlidir. Onların imajinasyonlarının suç tohumları yerine daha iyi şeylerle beslenmesi gerektiği gerçeğini görmenin otorite sahiplerinin sorumluluğunda olduğu kesindir. Gençler etkilenmeye öylesine açıktır ki, zihinlerinde iyi davranışlara dair canlı imge veya fikirler oluşturmak kolaydır. Bu fikirler bilinçaltına bir kez demir attı mıydı, kaçınılmaz olarak gelişip sonunda kendilerini davranış olarak dışa vurmak zorundadırlar.

Telkin Kötü Amaçlarla Kullanılabilir mi?

Tüm olumlu yönlerine karşın akla şöyle bir itiraz gelebilir: Telkin son derece tehlikeli bir yöntemdir ve kötü amaçlarla kullanılabili. Ancak bu itiraz son derece yersizdir. Çünkü telkin uygulaması yalnızca güvenilir ve dürüst insanlara örneğin bu işten sorumlu olan doktorlara emanet edilecektir. Ayrıca telkini kötü amaçlarına alet etmek isteyenler bunun için bizden izin alacak değildir.

Her şeye rağmen telkinin bazı tehlikeleri içinde barındırdığını kabul etsek bile; bu itirazı dile getirenlere sormak isterim: Hiç tehlikesi olmayan bir araç olur mu? Bana örnek gösterebilir misiniz? Buhar gücü mü? Barut mu? Demiryolları mı? Gemiler mi? Elektrik mi? Otomobiller mi? Uçaklar mı? Örneğin biz doktorlar ve eczacılar tarafından tedavi amacıyla her gün küçük dozlarda kullanılmakta olan zehirler de tehlikeli değil midir? Hastaya bu ilaçlar verilirken yapılacak en küçük dikkatsizlik onu ölüme sürüklemez mi?

Çocukların Eğitiminde Telkin

Kendi kendine telkinin ilkelerini ve işleyişini tam olarak anlamayanlar için mantığa aykırı görünebilir ancak çocuğun eğitimi o henüz doğmadan başlar. Gerçekten de bir kadın hamile kaldıktan birkaç hafta sonra dünyaya getireceği çocuğun sahip olmasını arzuladığı fiziksel ve ahlaki nitelikleri zihninde canlandırmaya başlar ve hamileliği süresince aynı zihinsel imgeyi kendine empoze etmeyi sürdürürse çocuğun fiziksel ve ahlaki nitelikleri arzuladığı biçimde olacaktır.

Eski Yunan'da Sparta'lı kadınlar yalnızca heybetli savaşçılar olacak gürbüz çocuklar dünyaya getirirmiş; çünkü en önemli arzuları ülkelerine böylesi kahramanları armağan etmekmiş. Atina'lı kadınlar ise zihinsel nitelikleri fiziksel özelliklerinden daha gelişkin zeki çocuklar dünyaya getirirmiş.

Dünyaya getirilen çocuk kendisine yapılan olumlu telkinleri kabul etmeye ve sonrasında kendi kendine telkine dönüştürmeye hazırdır. Hayatının akışı da böyle belirlenir. Bu yüzden şunu aklınızdan çıkarmamakta fayda var: Tüm sözlerimiz, tüm hareketlerimiz büyük ölçüde bizlere örnekler ve konuşmalar aracılığıyla sunulan telkinlerin bizim tarafımızdan kendi kendine telkine dönüştürülmesine dayanır. Sonuçta, bir çocuğun eğitimine erkenden başlamanın ve gencin zihnini etkileme ve biçimlendirmenin önemi herkesçe kavranmış olmalıdır. Aileler ve eğitimciler ona yalnızca iyi telkinler aşılama ve onu ne pahasına olursa olsun kötü telkinlerden koruma konusunda dikkatli davranmalıdır.

Peki ebeveynler ve eğitimciler çocuklarda kötü kendi kendine telkinlere sebebiyet vermekten nasıl kaçınabilir? Dahası çocukları olumlu telkinlere nasıl teşvik edebilir?

Çocuklarla ilişkinizde her zaman için için yumuşak huylu olmaya özen gösterin. Onlarla nazik ve aynı zamanda kararlı bir ses tonuyla konuşun. Onlarla aynı ruh hali içinde olun. Bu suretle otoritenize direnmeye yönelik en ufak bir arzu duymaksızın söylediklerinize uyarlar.

Her şeyden önemlisi de sertlikten ve acımasızlıktan kesinlikle uzak durun. Çünkü böyle davranmak, onda somurtkanlık ve hatta nefretle karışık bir korku hissi uyandırma riski doğuracaktır. Ayrıca size karşı nefretle birlikte, şiddeün de çocuk tarafından kendi kendine telkine dönüştürülmesi tehlikesiyle karşı karşıya kalırsınız.

Çocukların yanında herhangi birinin aleyhine konuşmamaya özel olarak özen gösterin. İleride kaçınılmaz olarak sizi örnek alacak ve dedikodu ahşkanlığı edinecektir. Örneğin çoğu zaman çocuğun anlamayacağı düşünülerek o an orada olmayan bakıcısının arkasından atılıp tutulmaktadır. Bundan sakının; çünkü gerçek bir yıkımla karşı karşıya kalabilirsiniz.

Çocukta olayların nedenlerini öğrenme arzusunu ve doğa sevgisini teşvik edin. Neşeli ve cana yakın bir ses tonuyla mümkün olabilecek her şeyi açıklayarak onun merakını uyandırmaya çalışın. Sorduğu tüm sorulara memnuniyetinizi hissettirerek yanıt verin. 'Bu seni neden ilgilendiriyor?'; 'Yeter artık!'; 'Onu da büyüyünce öğrenirsin!" gibi yanıtlar vererek merakını engellemeyin.

Her ne olursa olsun asla "Tembelsin. Senden hiçbir şey olmaz." gibi sözler sarf ederek çocuğa güvensizlik aşılamayın. Çünkü bu güvensizlik onun kusurlarını beslemekten öte bir sonuç doğurmaz. İyi telkinler gibi böylesi telkinlerin de çok güçlü bir gerçekleşme eğilimine sahip olduğunu hatırlayın.

Bir çocuğa, tembel ya da kayıtsız olduğunu söylemek yerine, "Güzel, bugün her zamankinden daha iyiydin; yaptığın

işten oldukça memnun kaldım; ilerleme kaydediyorsun." deyin. Doğruluk payı olmayabilir. Önemli değil. Çocuk bu alışık olmadığı takdir karşısında bir dahaki sefere yaptıklarına daha çok özen gösterecektir. Gelişme, mükemmellik, gayret fikri çocuğun zihnine işleyecek ve azar azar, isabetli bir cesaretlendirme ile bilinçsizce gerçeğe dönüştürülecektir.

Çocukların yanında ne olursa olsun hastalıklar hakkında konuşmaktan kaçının. Çünkü bu onlarda olumsuz kendi kendine telkinlere yol açacaktır. Ona insanların normalde sağlıklı olduğunu söyleyin. Hastalıkların olağandışı olduğunu ve bir çeşit kötü alışkanlığa benzediğini öğretin. Düzenli ve ölçülü yaşayarak hastalıklardan uzak durulabileceğini bilsin.

Çocuğa soğuktan ya da sıcaktan, yağmurdan ya da rüzgardan kısacası hiçbir şeyden korkmaması gerektiğini öğretin. Aksi takdirde onda kusurların oluşmasına neden olursunuz. Oysa insanlar bu gibi durumlarla mücadele edebilecek güçtedir ve hiç şikayet etmeksizin mücadele etmelidir.

Şakacı cin öyküleri ya da kurt adam masalları anlatarak çocuğu kaygılandırmayın. Çünkü çocuklukta gelişen ürkekliği tüm hayatı boyunca üzerinden atamayabilir.

Çocuğunu kendisi yetiştiremeyen ebeveynlerin bakıcı olarak kimi seçeceği büyük önem taşır. Bakıcının çocuğu sevmesi yeterli değildir. Bunun yanı sıra çocuğunuzun ileride sahip olmasını arzuladığınız niteliklere de sahip olması gerekir.

Çocukta öğrenme ve çalışma aşkını teşvik edin. Bunun için her şeyi özenli bir biçimde ve cana yakın bir ses tonuyla açıklayın. Kimi anektodlardan faydalanarak bir sonraki dersi heyecanla beklemesini sağlayın. Konuya uygun kısa hikayelerle dersleri çekici hale getirerek ve zor noktaları bir gülücükle anlatıp, aslında çok kolay olduğu izlenimi uyandırarak bir çocuğa çalışmayı ve okumayı sevdirmek kolaydır. Eğitimcinin

ülküsü, çocukların gelecek dersi **iple** çekmesini sağlamak olmalıdır.

Her şeyden önemlisi çalışmanın her insan için bir gereklilik olduğu düşüncesini aşılayın. Şu ya da bu şekilde çalışmayanların değersiz olduğunu ve ne kendine ne de topluma faydasının bulunmadığını; öte yandan çalışanların ise hem sağlıklı olduğunu hem de doyuma ulaştığını öğretin. Bazılarının iyi bir şeymiş gibi gördüğü aylaklığın aslında yıpratıcı olduğunu, sinir yorgunluğuna yol açtığını ve insanları zamanla canından bezdirdiğini; insanların aylaklık nedeniyle duyduğu arzuları doyuma ulaştırmak için ahlaklarını bozduğunu ve hatta suça yöneldiklerini anlatın. Çocuğun yönlendirilebilir zihni, sürekli hale gelen ve karakterini biçimlendirip oluşturacak olan böylesi telkinleri kolayca özümser.

Çocuğa herkese karşı her zaman nazik ve yardımsever olmasını öğretin. Özellikle de tesadüfen kendisinden daha alt sınıflardaki ailelerin çocuğu olarak dünyaya gelmiş olanlara karşı nazik ve yardımsever olmasını öğütleyin. Kendisinden büyüklere saygı göstersin. Çocuklarda çok sık rastlanan başkalarının fiziksel ya da ahlaki kusurlarıyla alay etme alışkanlığından uzak dursun.

Tüm bu hareketlerinde bencillerin her zaman ulaşmaya çalışıp da hiçbir zaman ulaşamadıkları tatmin duygusuna ulaşsın.

Çocuğun kendi kendine güvenini geliştirin. Ona düşüncesizce hareket etmemeyi öğretin. Herhangi bir işe girişmeden önce yapacağı şeyin makul ve mantıklı olup olmadığını düşünsün. Ona mantık yürüterek kararlar almasını ve amaçlarını belirlemesini öğretin. Yeni olaylar gündeme gelip de aldığı kararları geçersiz kılmadığı sürece o, amacını gerçekleştirmeye yönelik mücadele etsin.

Her şeyden önemlisi çocuğa her insanın hayatta ulaşmak istediği bir amacının bulunması gerektiğini ve başarı fikrinin insanı gerçekten de başarıya ulaştıracağını öğretin. Başarının ona altın tepsi içinde sunulmayacağını, başarmak için mücadele etmesi gerektiğini anlatın.

Tüm çabası bu hedefe yönelik olacağı için önüne çıkan fırsatları değerlendirebilecektir. Hatta karşısına çıkan tek bir fırsat bile olsa tereyağından kıl çeker gibi başarıya ulaşabilecektir. Kendisine güvenmemesi halinde ise fırsatlar ne kadar bol olursa olsun hiçbir şekilde başarıya ulaşamayacaktır.

Kendine güvenmeyen kişi fırsatlar denizinde yüzüyor olsa bile başarıya ulaşamaz ve genellikle de başarısızlığının nedenini kendinde arar. Oysa odaklandığı başarı fikri kendisini gerçekten de başarıya taşıyacak koşulları bilinçdışı bir biçimde oluşturmasına yol açacaktır.

Ebeveynlerin ve eğitimcilerin verdiği öğütler büyük önem taşır. Çocuklar telkine son derece açıktır. Çocuğun yapmayı arzuladığı bir şeyi ortaya çıkarın; onu mutlaka başaracaktır.

Çocuk konuşmayı öğrenir öğrenmez sabah ve akşamları art arda 20 kez "Her gün her yönden gelişiyorum." cümlesini tekrarlamasını isteyin. Böylece kusursuz bir fiziksel ve ruhsal sağlığa kavuşacaktır.

Çocuğa, örneklerini sunduğumuz türden telkinde bulunmanız halinde hatalarını kısa sürede aşacak ve arzuladığınız niteliklere ulaşacaktır.

Telkin, çocuğun karakterindeki herhangi bir bozukluğu düzeltmek ve eksikliği duyulan nitelikleri geliştirmek için mükemmel bir etkiyle uygulanabilir.

Her gece o uyurken yatağına üç ya da dört adım mesafe kalacak şekilde usulca yaklaşın. Uyandırmamaya özen gösterin.

Olmasını arzuladığınız şeyleri çok alçak sesle ve monoton bir ses tonuyla mırıldanın. Tekdüze bir şekilde, aynı cümleleri tekrar etmekten korkmayın; bu, bilinçdışına ulaşmanın en etkili yoludur. Bilinçdışını etkilemek için güzel ve etkili sözlere gerek yoktur. Fikrin sade bir ifadesi yeterlidir. Bundan fazlası, ulaşılmak istenen sonuçları bozguna uğratır.

Sağlık, uyku, iş ya da davranışlar hakkında söylenmek istenenler 15 ila 20 kez mırıldanmalıdır. Odadan çıkarken de ses çıkarmamaya özen gösterilmeli ve çocuk uyandırılmamalıdır. Bu son derece basit süreç mümkün olabilecek en iyi sonuçları verecektir. Neden böyle olduğunu anlayabilmek de kolaydır. Çünkü çocuğun bedeni ve bilinçli benliği uyku halindeyken bilinçdışı benliği uyanıktır. Zaten hitap ettiğiniz de çocuğun bilinçdışı benliğidir. Çocuğun bilinçdışı benliği söylediklerinizi tartışmasız kabul edecektir. Böylelikle çocuk yavaş yavaş ebeveynlerinin kendisini görmeyi arzu ettiği düzeye ulaşacaktır.

Bir çocuğun sahip olması gereken tüm melekeleri sayıp dökmek gereksizdir ve bu bölümün konusu değildir. Anlatmak istediğim, telkin ve kendi kendine telkinin eğitim ve öğretimdeki yeridir. "Verilen örneklerin öğütten daha iyi olduğunu" hepimiz biliriz, ancak onun daha da büyük bir güç olduğunu, kendi kendine telkinin gücünü sınadıktan sonra fark ederiz. Ve özellikle de çocuklar telkine karşı çok duyarlıdır; gördükleri iyi ya da kötü şeyleri her zaman kopyalamaya hazırdırlar. Öyleyse ailelerin ve eğitimcilerin ilk işi, yalnızca iyi örnekler vermektir.

Okullarda Telkin

Her gün derse başlamadan önce sınıflarında telkin uygulayan öğretmenler çok başarüı sonuçlar almaktadırlar.

Bu, şu şekilde uygulanabilir. Çocuklardan gözlerini kapatmalarını isteyin ve şunları söyleyin:

"Çocuklar; sizden her zaman herkese karşı nazik ve yardımsever olmanızı istiyorum.

Annenizin, babanızın ve öğretmeninizin sözünü dinleyin. Sizden istediklerini yerine getirin. Eskiden sizden istediklerinin sıkıcı ya da yorucu olduğunu düşünüyordunuz. Ancak şimdi yalnızca sizin iyiliğinizi düşündüklerini biliyorsunuz. Eskiden size söylediklerine karşı gelirdiniz. Bundan böyle onlara şükran duyacaksınız.

Yaptığınız işi her ne olursa olsun severek yapacaksınız. Derslerinizde öğrenmeniz gereken konulara her zaman ilgi duyacaksınız. Özellikle de şimdiye kadar ilginizi çekmemiş olan konular bundan böyle sizin ilginizi çekecek.

Öğretmen sınıfta ders anlatırken bütün dikkatinizi yalnızca onun söylediklerine vereceksiniz. Arkadaşlarınızın söylediği ya da yaptığı gereksiz şeyleri dikkate almayacaksınız. Kendiniz de gereksiz şeyler söylemeyeceksiniz ya da yapmayacaksınız.

Bu koşullar altında, tümünüz zeki çocuklar olduğunuz için bütün konuları kavrayacaksınız ve öğrendiğiniz şeyleri kolaylıkla hatırlayacaksınız.

Öğrendiğiniz her şeyi belleğinize işleyecek ve yararlanmak üzere belleğinizde tutacaksınız. İhtiyacınız olduğu her an bu bilgileri kullanabileceksiniz.

Okulda ya da evde size verilmiş bir görevi yerine getirirken ya da ders çalışırken tüm dikkatinizi yaptığınız işe vereceksiniz. Derslerinizde her zaman başarılı olacaksınız."

Bunlar üstün fiziksel ve ahlaki niteliklerle donanmış bir nesil yaratmak için içtenlikle aşılanması gereken öğütlerdir.

İmajinasyon Tarafından Oluşturulan Kişilik

Yukarıda verdiğim telkin yalnızca bir örnektir. Öğretmenler tarafından belli ihtiyaçları karşılamak üzere değiştirilip, geliştirilebilir. Önemli olan, telkini bu şekilde uygulamaktır. Başlangıçta çocuklar gülebilir ya da bu sabah telkinleri sıradan bir olay halini alabilir ve çocuklar sözcüklerin farkına varmadan bilinçsizce dinleyebilir. Bu hiç önemli değildir, çünkü bu telkinler aynen bilinçdışına ulaşır ve aşılanan düşünceler aynı verimlilikle iş görürler.

Uzun lafın kısası, çocuğun zihninin doğru telkinlerle doldurulması çok önemlidir. Her şey buna bağlıdır. Bu, imajinasyon üzerinde rol oynar; karakterse imajinasyon tarafından oluşturulur. Çoğu zaman bedensel olduğu kadar psikolojik alanda da kalıtıma atfedilen kişilik yapısı, çocuğun tanık olduğu örnekler tarafından tohumları ekilen fikirlerin sonuçlarıdır. Bir çocuğun bir suçlu olarak doğduğuna inanmak imkansızdır. Nasıl ki çocuk, doğru yönde kullanılan bir kendi kendine telkin sonucu toplumun değerli bir üyesi haline gelebilirse, yine kendi kendine telkin yoluyla bir suçlu haline de gelebilir.

EMİLE COUE'NIN SEANSLARINDAN İZLENİMLER

Bu bölümde sunulan ifadeler Emile Coue'nin toplu seanslarına katılan kişilere hitaben yaptığı çeşitli telkinlerden ve konuşmalardan derlenmiştir.

"Peki hanımefendi sizin sorununuz nedir?.."

Daha fazla neden ve niçin sorusuna hiç ihtiyaç yok. Çünkü çektiğiniz acının nedeni neyi değiştirir? Acı çekiyorsunuz; bu yeterli... Size bu acıdan nasıl kurtulacağınızı öğreteceğim...

Evet beyefendi varisli ülseriniz eskisine oranla şimdiden iyileşmiş durumda. Güzel, gerçekten çok güzel. Buraya yalnızca iki kez geldiğinizin farkındasınız herhalde. O yüzden ulaşmış olduğunuz sonuçtan dolayı sizi kutluyorum. Kendi kendine telkinleri uygun biçimde sürdürmeniz halinde çok kısa zamanda sağlığınıza yeniden kavuşabilirsiniz. Ülser sorununu on yıldır yaşadığınızı söylemiştiniz değil mi? Bu hiç fark etmez. Yirmi ya da daha fazla yıldır yaşıyor da olabilirdiniz. Yine aynı şekilde tedavi edilebilirdi.

Yanlış anlamadıysam hiçbir gelişme kaydedemediğinizi söylüyorsunuz. Peki bunun nedenini hiç düşündünüz mü? Çok basit; kendinize olan güveninizi yitirmişsiniz. Ben size

İyileşeceksiniz dediğimde kendinizi daha iyi hissediyorsunuz değil mi? Neden? Çünkü bana güveniyorsunuz. Aynı şekilde kendinize de güvenin; bu sonuca ulaşabileceğinizi göreceksiniz.

Lütfen hanımefendi! Bu kadar ayrıntıya girmeyin. Ayrıntılara takıldıkça sorunlarınızı daha da derinleştirmiş oluyorsunuz. Hastalıklarınızın listesini kendi ellerinizle uzatabilirsiniz. Ancak şunu iyi bilmelisiniz ki bu bakış açınız son derece yanhş. Zihninizde her şeyin daha iyiye gittiğini canlandırın ve gerçekten de iyiye gittiğini göreceksiniz. Bu Kutsal Kitap kadar açık bir gerçek...

Demek uzun süredir kabızlık sorunu yaşıyorsunuz? Bu sorunu ne kadar uzun süredir yaşadığınız neyi değiştirir? 40 yıldır mı dediniz? Evet söylediğinizi işittim. Ancak her şeye karşın yarından itibaren bu sorunu yaşamayabilirsiniz. Yanlış duymadınız yarından itibaren. Yeter ki benim size söylediklerimi tam olarak açıklayacağım şekilde uygulayın.

Evet hanımefendi gözlerinizde glakom adıyla bilinen bir hastalıktan şikayetçisiniz. Bu sorundan kesinlikle kurtulacağınız konusunda size söz veremem. Çünkü bunu yapabileceğimden tam olarak emin değilim. Elbette bu hiçbir şekilde tedavi edilemeyeceğiniz anlamına gelmiyor. Chalon-sur-Sa-one'dan bir hanımefendinin ve Lorraine'den bir başka hanımefendinin de aynı sorunu yaşamış olduğunu işitmiştim.

Nasıl ki her gün geçirdiğiniz sinir krizleri buraya geldikten sonra son buldu ve iyileştiniz şimdi de aynı şekilde buraya gelmeye devam edin. Belki de bu sorununuzu aşmaya yönelik adımları atmanıza yardımcı olabilirim.

EMILE COUE'NIN SEANSLARINDAN İZLENİMLER

***

Zaman içinde her şeyin düzeleceği fikrini özümsediğinizde yaralarınızla birlikte sıkıntı hissiniz de kaybolacaktır. Fakat arabayı atın önüne koşmayın. Her şey sırayla. Kalp sorununuz kadar sıkıntı hissiniz için de aynı şey geçerli. Genellikle hızla son bulurlar.

Telkin aynı zamanda olağan tedavi yöntemlerinden de yararlanmanızı kesinlikle engellemez... Tıpkı gözünüzdeki giderek küçülen leke için olduğu gibi. Boyutları ve donukluğu her geçen gün daha da azalıyor.

Bir çocuğa yönelik olarak (açık ve emredici bir ses tonuyla) : "Gözlerini kapa. Sana yaralarından ya da başka şeylerden bahsetmeyeceğim. Anlamayacaksın bile. Göğsündeki ağrı son buluyor; bir daha hiç öksürme ihtiyacı duymayacaksın."

Bitkinlikten şikayet eden birine yönelik olarak: "Tabii aynı şey benim için de geçerli. Bazı günler çok sayıda insanı ağırladığım için çok fazla yoruluyorum. Ancak onların hepsini tüm gün boyunca aynı biçimde ağırlamam gerekiyor. Kendi kendinize "Bunun üstesinden gelemem." demeyin. "İnsan kendisini her zaman için aşabilir."

Bitkinlik fikrinin insanı gerçekten de bitkinliğe sürüklemesi kaçınılmazdır. Yerine getirmemiz gereken görevler olduğunu düşündüğümüzde ise kendimizde bunu gerçekleştirecek gücü buluruz. Zihnimiz, doğamızın hayvansal yanma yani bedenimize efendilik edebilmelidir ve etmek zorundadır.

Yürümenize engel olan sorun her ne olursa olsun her geçen gün azar azar ortadan kalkacak. Atasözünü biliyorsunuz:

Kendine yardım edene. Tanrı da yardım eder. Günde iki üç kez yanınıza iki insanı alarak ayağa kalkın ve kendi kendinize bütün samimiyetinizle şunu söyleyin: Bünyem bunu yapmamı engelleyecek kadar zayıf değil; aksine bunu yapabilirim...

***

İlk olarak şunu söyleyin: "Her gün, her açıdan, daha iyiye gidiyorum." ve ekleyin: "Yakama yapışanlar artık peşimi bırakacak; çünkü aradıkları kişi ben değilim..."

Bu söylediğim gerçekten de doğru: Acılarınızın son bulması için artık bir daha acı çekmeyeceğinizi düşünmeniz yeterlidir. Sonrasında da acıların tekrar size dönebileceklerini ya da döneceklerini kesinlikle aklınıza getirmeyin.

(Bir kadın çok alçak sesle kendi kendine mırıldanıyor:
"Ne kadar da sabırlı! Ne kadar da özenli bir insan!")

***

Düşündüğümüz her şey bizim için bir gerçeklik haline dönüşür. Bu yüzden kendimizi yanlış bir şey düşünmekten alıkoymalıyız.

"Sorunum geçiyor." diye düşünün tıpkı şu anda ellerinizi çözemeyeceğinizi düşündüğünüz gibi.

Ne kadar irade gösterirseniz tam ters bir sonuçla karşılaşacağınızdan o kadar emin olabilirsiniz. Oysa şunu söylemelisiniz: "Geçiyor." ve geçtiğini düşünmelisiniz. Ellerinizi kapayın ve şunu düşünün: "Şimdi ellerimi açamayacağım." Haydi deneyin! (Hasta ellerini açamaz.) Gördüğünüz gibi iradeniz size pek bir fayda sağlamıyor.

İşte yöntemin püf noktası. Kendi kendine telkini gerçekleştirebilmek için iradenizi tamamıyla devreden çıkarmanız gerekir. Kendinizi sadece imajinasyonunuza odaklayın. İradenizin yenilgisiyle sonuçlanacak bir çatışmaya girmekten kaçının.

Bir şeker hastasına hitaben: "Terapileri sürdürün. Size telkinlerde bulunmaktan memnuniyet duyarım. Ancak sizi tedavi edeceğime söz vererem."

Birçok şeker hastasının kesin olarak sağlığına kavuştuğuna kendi gözlerimle tanık oldum. Daha da ilginci bazı hastaların idrarındaki albümin azaldı ve neredeyse tamamıyla yok oldu.

Bu saplantınız tıpkı bir kabustan uyanmışsınız gibi son bulacak. Şimdiye kadar iğrendiğiniz insanlar artık sizin arkadaşınız olacak. Onları seveceksiniz ve onlar da sizi sevecek.

Elbette bu noktada irade göstermenizi değil bunu yalnızca arzulamanızı istiyorum. Bunların ikisi kesinlikle aynı şey değil.

Tüm hastalarının gözlerim kapatmasını isteyen E. Coue bu eserde de yer verilen genel bir telkini gerçekleştiriyor. Genel telkin sona erdiğindeyse tekrar herkesle ayrı ayrı ilgilenmeye dönüyor. Sorunları hakkında her birine birkaç cümle söylüyor:

İlk kişiye: "Evet bayım; ağrılarınız var. Ancak kaynağı ister eklem iltihabı olsun ister başka bir şey, ağrılarınız bu günden itibaren bilinçdışı benliğinizin yardımıyla son bulacak. Kaynağı ortadan kalkacak ve acılarınız giderek azalacak. Kısa bir süre içinde hiçbir ağrı duymayacaksınız.

İkinci kişiye: "Mideniz fonksiyonlarını normal olarak yerine getirmiyor. Az çok bir şişkinlik hissediyorsunuz. Peki şimdi söyleyeceklerime kulak verin; sindirim fonksiyonlarınız şu andan itibaren giderek normale dönecek ve midenizdeki

şişlik yavaş yavaş ortadan kaybolacak. Organizmanız midenize kaybetmiş olduğu gücü ve esnekliği yeniden sunacak. Bu aşama aşama gerçekleştiğinde mideniz ilk haline dönecek ve yediğiniz besinleri giderek daha kolay sindirecek. Mideniz rahatlayacağı için şişkinlik hissiniz de giderek azalacak. Yediğiniz besinleri midenizde kısa süre içinde sindirebileceksiniz. Sonuç olarak fermantasyon süreci geriye hiçbir şey bırakmaksızın tamamıyla son bulacak.

Üçüncü kişiye: Size şunu söylüyorum Hanımefendi; karaciğerinizdeki yaralar her ne olursa olsun, organizmanız her gün bu yaraların ortadan kalkması için ne gerekiyorsa yapacaktır. Yaralarınız aşama aşama hafifleyecek. Şikayetçi olduğunuz belirtilerin tümü yavaş yavaş ortadan kalkacak. Karaciğerinizin fonksiyonları her geçen gün daha da normale dönecek. Salgıladığı safra artık asit değil alkalin olacak. Doğru nitelikte ve doğru miktarda salgılayacak. Salgılar doğal olarak bağırsaklara geçecek ve sindirime yardımcı olacak.

Dördüncü kişiye: Evet çocuğum. Söylediklerime kulak ver. Ne zaman kriz geçireceğini hissedersen aklına hemen benim şu sözlerimi getir; "Hayır! Hayır, küçük dostum. Kriz geçirmeyeceksin ve daha başlamadan son bulacak...".

Gündüz ya da gece herhangi bir saatte kendinizi fiziksel ya da ruhsal olarak rahatsız hissettiğinizde bu rahatsızlığa bilinçli bir biçimde zemin hazırlamayacağınız ve rahatsızlıktan kurtulacağınız konusunda kendi kendinize söz verin. Kendinizi mümkün olabildiğinde her şeyden soyutlayın. Fiziksel bir ağrı duyuyorsanız ellerinizi ağrı duyduğunuz noktalarda gezdirin. Rahatsızlığınız zihinsel ise ellerinizi alnınıza yerleştirin. Kendi kendinize hızla şunları tekrarlayın: "Geçecek, geçecek..." Bunu ne kadar ihtiyaç duyuyorsanız o kadar sürdürün. Kısa bir pratiğin ardından fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığınızın

yaklaşık 20 ila 25 saniye içinde son bulacağını göreceksiniz. İhtiyacınız olan her an bu yönteme tekrar başvurun.

Tıpkı diğer kendi kendine telkinleri olduğu gibi bu telkini de aynı güven ve aynı inanç ile gerçekleştirin. Aynı zamanda her zaman olduğu gibi iradenizi devreden çıkarın.

Kendi kendinize olumsuz telkinlerde bulunabilirsiniz. Çünkü kendi kendine telkini bilinçdışı bir biçimde gerçekleştirebildiğiniz için bu mümkün. Ancak böylesi durumlarda size öğrettiklerimi hatırlayın. Buna asla izin vermemelisiniz. Her şeye karşın olumsuz kendi kendine telkinlere devam ediyorsanız; kendi kendinizi suçlamak dışında hiçbir şansınız kalmaz.

Emile Coue'^nin Hastalarla Yaptığı Karşılıklı Görüşmeler

Türlü türlü rahatsızlıkları olan çok sayıda insan Emile Coue'nin çevresinde bir halka şeklinde oturmaktadır. O, doğal yardımseverliği ile herkese ayrı ayrı ilgi göstermektedir. Kendi tabiriyle yönteminden "kendilerini tedavi etmek için yarar-lananlara" sorular yöneltmektedir. Yeni gelenlere sağlık durumlarını sormaktadır. Tavsiyelerde bulunarak onları yüreklendirmektedir. İlk kez gelenlerin ziyaretlerinin nedenini ve şikayetlerinin ne olduğunu öğrenmek istemektedir.

Emile Coue (Midesindeki ağrılar ve eklemlerindeki kasılmalardan şikayetçi olan bir hanımefendiye hitaben): "Bildiğiniz gibi, şu anda kusursuz bir biçimde yürüyemiyor sunuz. Şimdi bir de benim önümde yürümeyi deneyin. Hızlı, daha hızh!"

(Emile Coue ile birlikte odanın çevresini dolaşan hanımefendi yürüyebildiği için duyduğu memnuniyeti gizleyemiyor ve eskisine oranla çok daha zahmetsiz bir biçimde yürüyor.)

Emile Coue (kulakları işitmeyen ve karaciğerinde şişkinlik olan yaşlı bir hanımefendiye hitaben): "Hanımefendi sizin sorununuz nedir? Kulaklarınız mı işitmiyor? Hayır, hayır. Sağır olamazsınız. Bakın size sorduklarıma yanıt verebiliyorsunuz."

- "Evet, ama sizi yüksek sesle konuştuğunuz için işitebiliyorum."

- "Pekala. Sağırlığın en kötü şekli insanın kendisinin söylenenleri duymak istememesidir!"

- "Hayır Duymak istemiyorum diye bir şey yok. Ben sağırım!"

- "Ancak görüyorsunuz ki sağır değilsiniz. Beni anlayabiliyorsunuz! (Gülüyor.) Başka bir şikayetiniz var mı?"

- "Karaciğerimde bir şişkinlik var."

- "Size nerenizde şişkinlik var diye sormuyorum. Nereniz ağrıyor diye sordum."

(Emile Coue yöntemini uyguluyor: Geçecek, geçecek diye tekrarlarken ağrıyan bölgeyi hafifçe ovalıyor. Hasta da ona eşlik ederek hızla tekrarlıyor: Geçecek, geçecek. Kendini çok daha iyi hissediyor.)

"Evet, beyefendi anladım. Dilinizde bir tümör var. Cerrahi bir müdahaleyi gerektirmiş. Tamamen iyileşeceğine söz veremem. Büyük olasılıkla bunu başarabilirsiniz ama söylediğim gibi söz veremem. Bazı insanlara şunu açık seçik söyleyebiliyorum.: 'İyileşeceksin, bundan eminim.' Bazılarına ise yalnızca belki diyebiliyorum: 'İyileşmen mümkün olabilir.' Yani eminim ya da değilim diyemiyorum."

"Peki siz beyefendi?"

- "Tanrım, iyileştim! (Orada bulunanlara dönerek) Üç yıldır sinir yorgunluğundan rahatsızdım, nevrasteniktim. Emile Coue'yi yalnızca altı kez gördüm ve iyileştim!"

- "Sizi tebrik ediyorum, dostum. İyileşmiş olmanız mutluluk verici!"

- "Evet, siz beyefendi?" "Sağ tarafınızdaki ağrılar mı?"

- "Doğru, ama geçmek zorundalar Bay Coue!"

- "Hala telkin uygulamadığınızı söylüyorsunuz ama tam tersine çok güzel uyguluyorsunuz!"

- "Beyefendi sizde astım sorunu var değil mi? Kısa bir süre önce burada başka bir beyefendi vardı. O da uzun süredir astımdan şikayetçiydi. Sonunda nefessiz kalmaksızın merdivenleri inip çıkabilmeyi başarmıştı. Bir diğer ilginç astım vakası da Londralı M. Mallino idi. 25 yıldır astım hastasıydı ve geceleri rahat nefes alabilmenin yollarını arayarak ayakta geçiriyordu. Rahat nefes alabilmeyi başaramıyordu. Burada üç haftadan kısa bir süre kaldı ve tamamen iyileşti. Buradan ayrıldıktan sonra Chamonix'e gitti. İlk gün altı bin fitlik bir tırmanışı ve ertesi gün yedi bin fitlik bir tırmanışı gerçekleştirdi. Eskiden çok üzgün olan bu beyefendi artık kendini mutlu hissediyordu ve genç biri gibi dimdikti. Onu öyle görmek beni fazlasıyla mutlu etti. Kızı da burada kalmasının faydasını gördü."

- "Ve siz hanımefendi."

- "Mesanem, çok daha iyi durumda. Artık idrarımda tortu yok. Kendimi çok daha iyi hissediyorum. Bakmak zorunda olduğum bir ailem var. Bir kadın olarak çamaşır yıkamam da gerekiyor. Ancak ev işleri bacaklarımda öylesine ağrılara yol açıyor ki bazen uyuyamıyorum bile."

- "Bundan kurtulmanız çok kolay. Şu andan itibaren mesanenizin durumu daha da iyileşecek. Ağrılarınızın da son bulacağını göreceksiniz."

- "Siz, hanımefendi. Kalp sorunu."

- "Evet hastanede tedavi görmeme rağmen oraya nasıl

girdiysem öyle çıktım. Sorunum aynen sürüyor."

- "Kalbinizin durumunun kötü olduğunu söylediler değil mi? Çarpıntınız var ve merdivenleri çıkarken soluksuz kalıyorsunuz. Kısa bir süre önce burada bir hanımefendi vardı. Onun da çarpıntısı vardı. Merdivenleri hiçbir güçlük yaşamaksızın inip çıkabilmeye başladı. Birazdan aynı şeyi sizin de gerçekleştirebileceğinizi görmek beni son derece mutlu edecek."

- "Siz hanımefendi, çok üzüntülüsünüz değil mi? Hiç mi hiç üzgün görünmüyorsunuz, bakın gülüyorsunuz!"

- "Mutlu olmayı bilmek gerek, kendimizi teselli etmeyi öğrenmeliyiz!"

- "Teselli etmek! Hayır. Bu hissi tamamen kendinizden uzaklaştırmaksınız! Titremeyin. Ne elleriniz ne de ayaklarınızın titremesi gerekmiyor. Artık titremiyor!"

- "Bunu hissediyorum!"

- "Ama size titremediğini söylemiştim."

- "En büyük sorunum bu uyuşukluk hissi."

"Akşamları kendimi daha iyi hissediyorum. Ama sabahları kalktığımda ne yazık ki beynimdeki sorun tekrar baş gösteriyor."

- "Evet, karşımıza çıkan her zaman aynı korku! Ne hoş!!! Bu korku insanı ölüme kadar sürükleyebilir. Bir gün beş ya da altı iyi arkadaş kendi aralarında konuşuyorlarmış: 'Gelin ona bir şaka yapalım. Buraya geldiğinde 'Neyin var? Sorun nedir?' diyelim, sorular soralım.' Dediklerini de yapmışlar. Arkadaşları içeri girdiğinde onunla karşılaşan ilk kişi: 'Bugün neyin var? Hasta mısın? Çok kötü görünüyorsun.' demiş. O da karşılık vermiş: 'Hayır, hasta değilim, hayır... hiçbir sorunum yok.' Sonra karşılaştığı ikinci arkadaşı 'Altın gibi sapsarısın! Hasta mısın? Çok berbat görünüyorsun.' demiş. Zavallı adam duraksamış ve karşılık vermiş: 'Hayır... ben... ben iyiyim. Hiç-

bir sorunum yok. Çok tuhaf bir başkası da az önce hemen hemen aynı şeyleri söylemişti.' Nihayetinde üçüncü kişi de onunla aynı şekilde konuştuktan sonra kendisinin hasta olduğuna inanmaya başlamıştır. Dördüncü ve beşinci kişi konuştuğunda ise gerçekten hastalanmış ve doğruca yatağa düşmüştür!..."

- "Siz beyefendi, nevrasteni mi? Kendinizi tedavi etmenize yarayacak formülü bu beyefendiden öğrenebilirsiniz. Az sonra size her şeyi anlatacak. O kendini tamamen iyileştirmeyi başardı."

- "Uyuyamıyorum!"

- "Mışıl mışıl uyuyacaksınız ve sonrasında her şeyi pespembe göreceksiniz. Bu sorundan kısa sürede kurtulacağınız yüzünüzden okunuyor. Gülümseyebildiğiniz takdirde nevrasteni sorununuz da ortadan kalkacak!"

- "Hiç yazamıyorum; hızlı bir biçimde konuşup yazamıyorum. Aptal gibiyim. Hiçbir şey düşünemiyorum. Yetilerimi kaybediyorum."

- "Pekala, demek hiçbir şey düşünemiyorsunuz! Ancak bu aynı zamanda hala düşünebildiğinizin de en güzel kanıtı değil mi? 'Hiçbir şey düşünemiyorum' derken bunu düşünmüş oluyorsunuz. Sizi gülümsetecek bir tavsiyede bulunacağım. İnanın kusursuz bir tavsiye. İç karartıcı fikirlere kapıldığınızda aynanın karşısına geçin ve kendinize gülün. Kısa süre içinde tıpkı şu anda olduğu gibi gayet doğal bir biçimde güldüğünüzün farkına varacaksınız. Şimdiki gibi gülebildiğiniz-de nevrasteni uçup gidecektir. Size söylüyorum. Nevrasteni uçup gidecek."

- "Siz hanımefendi?"

- "Ağrılarım hafifledi. Ne zaman ağrı hissetsem sizin bana öğretmiş olduğunuz yöntemi uyguluyorum. Ama bir süre sonra yeniden nüksediyor."

- "Peki, şunu aklınızdan hiç çıkarmamanızı istiyorum. Ben hiç kimseyi tedavi etmiyorum. Şimdilik hızlı bir ilerleme kaydetmiyorsunuz. O halde kendi kendinize şunu söyleyin: 'Her şeye rağmen bugün o kadar kötü değil ve yarın daha iyi olacak..."

~ "Siz hanımefendi. Midenizde mi sorun var? Yediklerinizi mi sindiremiyorsunuz? Pekala, pekala. Çok kısa bir süre içinde yediklerinizi sindirmeye başlayacaksınız."

- "Korkumu yenmek istiyorum."

- "Tabii. Siz korkuya kapılmaktan korkuyorsunuz. Korkunuzun nedeni, korkuya kapılmaktan korkmanız!"

- "Hanımefendi, kendinizi gün içinde iyi hissettiğinizi söylüyorsunuz değil mi?"

- "Evet, kendimi geceleri kötü hissediyorum; nefesim tıkanıyor ve çok öksürüyorum."

- "Kendi kendinize telkin yapmaya gerekli özeni gösteriyor musunuz?"

- "Asla aksatmıyorum."

- "O halde iyileşeceksiniz."

- "Siz hanımefendi, hızla iyileşiyorsunuz. Londra'ya döndüğünüzde sizi hiç kimse tanımayacak! Buraya ilk geldiğinizde zihin yapısı olarak acınacak haldeydiniz. Yolculukta kendinizi gemiden atmayaşınız diye size refakat edilmesi gerekiyordu. Zihninizde bir sürü şeyi imgeliyordunuz. Ancak şimdi tam tersi şeyleri imgelemeye başladınız ve sonucu görüyorsunuz. Yalnızca iki haftadır buradasınız."

- "Peki siz hanımefendi, siz de kendinizi daha iyi hissediyor musunuz?"

- "Evet, geçen gün erkek arkadaşım beni terk etti. Tek bir damla gözyaşı dökmedim. Tam tersine içimden gülmek geldi."

- "Ama biraz abartıyorsunuz. Kalbiniz kırılmış olmalı. Yine de oldukça iyi. Gelişme kaydediyorsunuz."

- (Titremeyi engelleyemeyen bir İngiliz hanımefendisine hitaben) Tamam, daha iyi görünüyorsunuz. Dün sandalyenizden kalkıp oldukça güzel yürüyebilmişsiniz... Bunu neden bu sabah da yapmadınız? Bir kez başarabilmişseniz her zaman başarabilirsiniz. Kendinize her zaman şunu söyleyin: 'Başarabilirim.' Bugün o kadar iyi yürüyemediniz mi? Pekala birazdan koşacaksınız! Bu bir temenni değil. Mutlaka iyileşeceksiniz."

- (Dinleyicilerden biri) Hanımefendiyi neredeyse hiç yardım almaksızın tramvaydan inerken gördüm. Biri ona elini uzattı. Çünkü eskiden yardıma ihtiyacı vardı. Hanımefendi onun elini tuttu ama bu yardım olmaksızın da inebilirdi."

- "Ama beni kandırdınız hanımefendi. Amacınıza ulaşmışsınız."

- (İlk geldiğinde sol gözü hiç görmeyen ve sonra yöntem sayesinde iyileşen genç bir hanımefendiye hitaben) "Gelin hanımefendi, görme gücünüzü ölçelim. (Emile Coue ondan giderek uzaklaşıyor. Kendisini açık seçik göremeyeceği mesafeye kadar ilerliyor.) Büyük gelişme kaydetmişsiniz! Yakında bir katedralin üzerindeki sineği görebileceksiniz!" (Birisi araya giriyor.) İnanıyorum ki hanımefendi ileride buradan baktığında Cannebiere'yi görebileceksiniz. (Gülüşmeler.)

- "Pekala hanımefendi. Yalnızca sağ gözünüzü kullanmaya devam etseydiniz, zamanla daha da kötüye gidecekti. Bana bir mum borcunuz var. (Topluluğa dönerek) Şu anda yirmi iki yaşında olan bu hanımefendinin iki yaşındayken geçirmiş olduğu menenjit hastalığı sonucunda sol gözü görmüyordu. Sol gözü tüm bir yıl boyunca bandajlı kalmış ve hiçbir şeyi görmemiştir. 'Göremem.' fikri zihnine kazınmıştı. Bandaj çıkarıldığında o gözüyle hiçbir şey göremiyordu. Onun tamamen

kör olabileceğinden korkuyordum. Çünkü sağ gözünü fazla yoruyordu ve dikkat etmezse onu da kaybedebilirdi. Ancak daha önce beş dakikadan fazla piyano çalamayan bu hanımefendi artık iki saat boyunca piyano çalabiliyor ve sol gözüyle okuyabiliyor."

- "Peki siz hanımefendi. Hiçbir değişiklik yok mu? Ancak gayet iyi yürüyebiliyorsunuz! O halde bir değişiklik var. Her şeyden önce iyileşmediğiniz fikrini zihninizden atmalısınız, iyileşmek zorundasınız, iyileşmeniz son derece doğal."

- "Siz genç beyefendi, soğuk algınlığı mı? Hala atlatamadınız mı? Yoksa hasta olmak hoşunuza mı gidiyor? Çıban ve sivilceleriniz geçmiş. Giderek azaldılar değil mi? Oldukça iyi"

- "(Bir ingiliz hanımefendi) "Bay Coue sol gözümün iyileşmesine yardım eder misiniz? Boğazımda da kasılmalar
var."

- "Hanımefendi, boğazımda kasılmalar var diyorsunuz. Gevşeyecek. Bu sinirsel bir hadise. Geçirmiş olduğunuz ameliyat sırasında bıçakla kesilmişti değil mi? Hep aynı hissi duyuyorsunuz öyle mi? Ama bazen daha şiddetli bazen de hafif. O halde yalnızca ameliyatın etkisinden öte bir şey var. Ameliyatın etkisi olsaydı her zaman aynı hissi duyardınız. Bu kısmen psikolojik bir sorun. Geçtiğimiz gün burada güçlükle konuşabilen bir genç vardı. Seansın sonunda neredeyse normale yakın bir biçimde konuşabilmeye başladı. Bir daha dönmediğine göre sorunu ortadan kalkmış olmalı ve genellikle insanlar beni tekrar görmek için gelmiyorlarsa bu iyileştiklerine işaret eder."
(Ertesi günkü seans sırasında)

- (Boğazındaki sorundan şikayetçi olan hanımefendiye hitaben) "Hanımefendi, boğazınızda kasılmalar vardı değil mi? Dün sesinizi istediğiniz kadar çıkarabildiniz mi?"

- "Şarkılar söyledim. Ama inanın korkunçtu!"

- "Şarkı söyleyerek başlamanız gerekmezdi; piyanoda birkaç tuşa basıp o seslere eşlik etmekle başlasaydınız daha iyi olurdu. Şarkı söyleyebileceğini düşünmeyen bir insan sesinin belirli bir perdeye çıktığını görünce diğer perdelere de çıkabilecektir."

- "Siz hanımefendi! 14 yaşınıza kadar çok güzel bir sesiniz olduğunu ve ameliyat sırasında ses tellerinizin zedelendiğini söylemiştiniz. Bu açıdan sesinizin tekrar o kadar güzel olacağını iddia edemem, çünkü sesiniz boğuk. Çok fazla konuşmamanız iyi olur ve belki de sesinizdeki boğukluk ortadan kalkar."

- (Bir başkası) "Kendi kendine sesim güzelleşecek diye telkin eden genç hanımı biliyorum. Sizce bu mümkün mü?"

- "Evet, mümkün."

- (İçeri giren bir beyefendiye) "Yalnızca merak ettiğiniz için mi geldiniz? Yardıma mı ihtiyacınız var? Tamam. Buradan çıktığınızda her zaman kullanabileceğiniz bir aracı nasıl kullanabileceğinizi öğreteceğim! Sorununuz nevrasteni mi? Bir kerede iyileşemeyebilirsiniz. İsa Haçını taşırken birden fazla kez düşürmüştür. Bizim gibi sıradan insanların da bazen başarısızlığa uğraması doğaldır. Ancak zaman içinde oldukça iyileşebilirsiniz.

- "Yirmi yıldır uyuyamıyorum!"

- "Pekala, yöntemimi gerçekten anladığınızda mışıl mışıl uyuyabileceksiniz. Göreceksiniz!"

- "Bernheim'a başvurmuştum. Beni uyutmaya çalıştı ama başaramadı!..."

- "İnsanları uyutmaya çalışmak doğru değil. Çünkü başarısızlığa uğramanız halinde karşınızdaki kişi sorunlarının asla çözülemeyeceğini düşünecektir! Bu yüzden kimseyi uyutmak gibi bir niyetim yok."

- "Benim için her şey havaya ve rüzgara göre değişiyor. Bu hava benim için kötü. Kötü bir gün geçirdim. Çok yorgun ve üzgün uyandım. Hemen anladım ki hava değişiyordu!"

- "Peki, kendi adıma gökyüzüne bakmadan havanın nasıl olacağını önceden bilemiyorum. (Gülüşmeler) Ancak havaya ve rüzgara bağlı olarak yaşamak zorunda kalmayacağınız günleri de göreceksiniz!"

- (Topluluktan genç bir hanımefendi söz alıyor.) "Paris'te sokaklarda yürümekten korkuyordum. Dışarı çıkmaktan ve gürültüden korkuyordum. Kalbim yerinden çıkacak gibi oluyordu. İlk kez buradan çıkarken artık korkmadığımı fark ettim. Bir resim stüdyosunu yönetiyordum. Hiçbir fikrim yoktu ve imajinasyonum tükenmişti. Stüdyoya girdiğimde dehşete kapılıyordum! Artık imajinasyonum ve fikirlerim var. İşime gitmekten büyük zevk alıyorum.!"

- "Paris'te M. Vachet'in kliniğinde tıpkı çocuk gibi elinden ya da ceketinden tutulmadıkça dışarı çıkamayan bir adam görmüştüm. Klinikten ayrıldıktan sonra Fontaine St. Micha-el'den Grand Bulvarına kadar tek başına yürüyebilmişti."

- (Bir İngiliz hanımefendiye hitaben) "Siz hanımefendi kısa seyahatinizden yeni mi döndünüz?"

- "Evet, Bay Coue. Dün trendeyken çok kötü baş ağrılarından şikayet eden bir genç kıza rastladım. Ona baş ağrılarından kurtulabileceğini söyledim ve öğrettiklerinizi aktardım. Büyük bir dikkatle dinledi. Hemen oraya uyguladığında baş ağrısı son buldu. Trenden indiğinde hiç baş ağrısı yoktu."

- "Bunu duyduğuma çok mutlu oldum."

- (Birisi söz alıyor.) "Ama bazı insanlar hemen iyileşebilirken, bazılarının iyileşmesi zaman alıyor!"

- "Tabii ki bunu anlamak çok kolay! Telkinin bu tür bir etki yaratacağını kolay kolay imgeleyemeyenler var!"

- (İngiliz hanımefendi kaldığı yerden devam ediyor.) '^Sonra bir kır evine gittik. Oradaki hanımefendi varisten şikayetçiydi. Ona da aynı şeyleri anlattık. Kendini rahatlamış hissetti. Bir tarafı felçliydi ve yüzünün sol tarafında kurdeşen olmuştu. Çok zayıf olan sol gözünden de bize hiç söz etmemişti. Aynı yöntemi uyguladık. Bitirdiğimizde yalnızca kendini daha iyi hissetmiyor aynı zamanda daha iyi görebiliyordu. Zayıf olan gözü oldukça iyileşmişti. Yöntemi uygulamaya başladığımızda gözünün durumunu bilmiyorduk ama bilinç-dışı benliği daha iyi görebilmesi için gerekeni yaptı!"

- (Sinir krizleri geçiren bir çocuğa hitaben) "Küçük dostum, kendi kendine telkin uyguladın mı bakalım? Hanımefendi, bana onun yalnızca iki ya da üç ayda bir sinir krizi geçirdiğini söylemiştiniz değil mi? Daha iyiye gittiğini mi düşünüyorsunuz? Güzel! Sizin ya da eşinizin ona geceleri telkin uygulamaya devam etmeniz gerekiyor. Zaman içerisinde sorunun tamamen ortadan kalkacağına inanıyorum."

- "Siz hanımefendi, dünkü saplantılarınızdan kurtuldunuz mu? Çok güzel! Kendi kendine telkin özel bir beceridir! Fiziksel yada ruhsal bir sorunla karşılaşır karşılaşmaz sorununuzun derinleşmesine izin vermeyin. Hiçbir şeyin sizi kötü yönde etkilemesine izin vermeyin. Horace da şu sözleriyle aynı şeyi anlatmaya çalışır: 'Hiçbir şeyin sizi yönetmesine izin vermeyin!'"

- "Peki, siz hanımefendi?"

- "Biraz daha iyiyim. Ama doktorum sorunumun sinirsel olduğunu söyledi. Aynen şöyle dedi: 'Gidin ve Emile Coue'yi görün, sizi iyileştirebilecek tek kişi o.'"

- "Sizi iyileştirebileceğimi mi söyledi? Sizi iyileştirecek olan ben değilim. Size kullandığımız yöntemi göstereceğim. Bana inanmış olsanız bile, kendi adıma hiçbir şey yapabileceğimi

düşünmüyorum. Göstereceğim yöntemi uygulayacak olan sizsiniz. İyileşemezseniz de benim başarısızlığa uğradığımı düşünmeyin sakın. Size göstereceğim yöntemi uygulayarak kendinizi tedavi edemezseniz bunun sorumlusu sizsiniz."

- "Hanımefendi çocuğunuz için mi buradasınız?"

- "Bir yaşındayken havale geçirmişti ve o gün bu gündür ayağı çarpık."

- "Biraz yürü bakalım. Gördüğüm kadarıyla biraz topallıyor." (Çocuk yürüyebiliyor ama topallıyor.)

- "Evet, bir bacağı diğerine göre biraz daha kısa. Yürürken canın acıyor mu? Hayır mı? Acı duymuyorsan, topallaması bir bacağının diğerine göre kısa olmasından kaynaklanıyor demektir. Diğerine göre daha ince mi dediniz? Evet, aynı miktarda beslenemediği için bu böyle. Dün burada bir genç vardı. Bacaklarından biri yeterince kan gitmediği için küçülmüştü. Gelişme kaydetmiş olduğunu gördü. Çünkü bacağı henüz normal boyutuna ulaşamamış olsa da baldırı neredeyse diğeri kadar büyük hale gelmişti."

- (Birisi araya giriyor.) "Bu çocuğun bacağı tabiri caizse kurumuş bir dala dönmüş."

- "Onun bacağı çok büyük bir ihtimalle düzelecek. Ancak bunun için zaman gerekiyor. Yeni kasların oluşması lazım."

- "Siz hanımefendi, çok sık mı başınız ağrıyor? Hemen hemen her gün mü? Baş ağrılarından nasıl kurtulabileceğinizi göreceksiniz."

- (Başka bir hanımefendi) "Genç kızken bana da aynısı oluyordu. Her pazar başım ağrıyordu. (Gülümsüyor.) Evet bütün hafta boyunca bunu düşünüyordum: 'Bir sonraki pazar başım nasıl da ağrıyacak!' ve pazardan pazara başımın ağrımasını bekliyordum; saat dokuzda başlamasını bekliyordum ve başlıyordu!"

- "Peki ya şimdi?"

- "Şimdi, bunu düşünecek vaktim yok. Evliyim ve yapmam gereken çok işim var!"

- "Siz beyefendi, kaburgalarınızda ağrılar ve kulağınız iltihaplandı, öyle mi? O kulağınızla hiç işitemiyor musunuz? O halde tamamen iyileşebileceğinize söz veremem. Ama büyük ihtimalle iyileşeceksiniz. Hala akıntı var mı? Muhtemelen kendi kendine telkinin etkisiyle bilinçdışı benliğiniz yaranın iyileşmesi için gerekeni yapacaktır. Yara iyileştiğinde belki de tekrar işitebileceksiniz. Size bir örnek verebilirim. Demiryolları şirketinden emekli olmuş bir beyefendinin her iki kulak zarı da delinmişti. Düpedüz sağır olmuştu! iyileşti ve eskisi kadar iyi olmasa da işitebilmeye başladı. Şu anda sizinle konuştuğum yükseklikte konuşunca beni işitebilecek duruma geldi."

- "Karaciğeriniz mi, hanımefendi? Karın ve kaim bağırsakta şiddetli sancılar mı? Karın ve kaim bağırsağınızdaki sancılar karaciğerin işlevini yerine getirmemesinden kaynaklanır. Karaciğer alkalik yerine asit salgılamaya başlar. Safra taşı mı? Şu anda safra kesenizde taş oluştuğunu söyleyemezsiniz. Eğer safra taşınız olsaydı altın gibi sapsarı olurdunuz. Asit salgılandığında salgı kanallarında çökelti bırakır. Bu yoğun sıvı birikmeye başlayarak safra taşının oluşmasına neden olur. Safra taşları oluştular mı bir daha çözülmezler. Ağrı ve sancı yaratırlar. Tükendiklerinde ise tekrar oluşmazlar. Mesanedeki sorun tedavi edilebilir ve hızla tedavi edilmesi gerekir. İlk gördüğüm mesane vakası 24 yıllıktı. O kişinin ameliyat edilmesi gündemdeydi ama çok hızlı bir biçimde iyileşti."

- "Varisli ülser mi? Bu olağan tedavi yöntemleriyle kolay kolay çözülemeyecek bir sorun. Ama sorununuzdan kendi kendine telkin yöntemiyle kolaylıkla kurtulabilirsiniz."

- "Sürekli olarak merhem sürüp bandaj bağlıyorum."

- "Evet, merhem yerine az miktarda telkin daha etkili olacaktır. Bu sorunu ne kadar süredir yaşıyorsunuz?"

- "10 yıl önce başlamıştı, ama sonra iyileşti. 8 ay önce bacağımı kötü bir biçimde çarpınca tekrar açıldı. Sizi yalnızca üç kez gördüm, yine de iyileşi verdim! Kuşkusuz derim çok ince ama gayet iyiyim!"

- "Siz hanımefendi, her zaman umutsuz düşünceler mi beslersiniz?"

- "Evet, her sabah uyandığımda boğulacak gibi hissediyorum."

- "Peki kısa süre içinde üzüntü yerine neşeye boğulacağınızı göreceksiniz."

- (Bir hanımefendi söz alıyor) "Beyefendi geçen yaz da sizi görmeye gelmiştim ve oldukça iyileştim. Ancak kendi kendine telkin uygulamayı sürdürmedim. Bu yüzden tekrar gelip sizi görmek zorunda kaldım"

- "Kırıcı olmak istemem ama yaptığınız hatanın ceremesini çekiyorsunuz! Oysa geceleri ve sabahları kısa bir zaman ayırıp kendi kendinize telkin uygulamak öyle basit ki. Her öğünde yemek yemeği unutmuyorsunuz değil mi? Zaman zaman yemek yemeği unutun ama telkinleri düzenli bir biçimde sürdürmeyi unutmayın!"

- (Egzama sorunu olan bir hanımefendi): "Ellerim oldukça kötü! (Ellerindeki çatlakları gösteriyor) 14 yaşından beri aynı sorunla boğuşuyorum."

- "Ellerinizi sabunlu ya da sodalı suya sokmamanız gerekiyor. Aynı zamanda ellerinizi herkes gibi yıkayamazsınız. Ellerinizi yağa batırılmış küçük bir pamuk parçasıyla silmelisiniz. Ellerinizi kurulamak için de kendinize özel bir havlu kullanmalısınız. Ellerinizi suda tuttuğunuz sürece telkinlerinizi

boşa çıkarmış olursunuz. Sorun nükseder ve ellerinizi tırnak larınızla yırtmaya devam edersiniz!"

-'Teki siz dostum?"

- "Sorunum sinirsel, kekemeyim."

- "Kekeme olduğunuzdan emin misiniz? Bence emin olmamalısınız! Kendi kendinize şunu söyleyin: 'Güzel bir gün.' Kekeme olmadığınızı göreceksiniz! Şunu da söyleyin: 'İyileşeceğimden eminim! Kekeme olmadığınızı düşünmeniz yeterli ve böyle düşünürseniz sorununuzdan kurtulacaksınız. Yarım düzine kekemeyle karşılaştım. Ama benim önümde kekelemediler. Onlara; 'Bir daha kekelemeyeceğim!' dedirtebildiğim için kekelemediler. Günün birinde bir genç beni ziyarete geldi ve şunu söyledi: 'Kekeme olduğum için sizi görmeye geldim!' Sen hiç kekelemiyorsun ki! Karşılık verdi: 'Ama eskiden kekeliyordum...' Tabii ona bir de şunu ekledim: 'Bugün kekelemediğine göre bir daha asla kekelemeyeceksin.' Sizin için de aynı şey geçerli; her şeyden önemlisi kekemelikten korkmamanız, her şey yoluna girecek."

- "Siz hanımefendi, romatizma mı?"

- "Baldırlarımdan dizlerime kadar iniyor; yatakta uzandığımda çok fazla ağrım kalmıyor, ama yürümekte güçlük çekiyorum."

- "Size kısa sürede rahat rahat yürüyeceğinizi söylesem."

- "Umarım öyle olur. Her şeyden çok tazı gibi koşabilme-yi umut ediyorum."

- "Ya siz hanımefendi, sahne korkunuz mu var? Paris'te piyano, keman ve şan dersleri alan genç bir hanımefendi tanımıştım. Onda da aynı korku vardı. Beni ziyaretinin ardından hemen iyileşti. Sınav günlerinde korkudan ne yapacağını bile-meyen biriydi! Sınav zamanlarında konservatuvar ve diğer okullardan öğrenciler sık sık beni ziyarete gelir.

Korkuya korku fikrinin kendisinin neden olduğunu anlamanızı istiyorum. Sizde sahne korkusu var, çünkü korkmaktan korkuyorsunuz. İnsanların karşısına çıkmadan önce kendi kendinize şunu söyleyin: Ben tüm o insanlardan üstünüm. Onlara yeteneklerimi göstereceğim. Ben öğretmenim, onlar da öğrenci! Bunu yaparsanız sahne korkunuz kalmaz.!"

- "Bacağınızda, baldır kısmında bir şarapnel parçası mı var beyefendi? Dinlenirken sizi rahatsız mı ediyor? Alınmış mıydı? Hayır ve krampa yol açıyor. Anlaşıldı, bundan kurtulmanız çok kolay!"

- 'Teki siz küçük hanımefendi. Çok çekingen ve sinirlisiniz! Yalnızca kendiniz olmanız gerekiyor! Yaşınız kaç? On yedi mi? Hanımefendi kızınıza geceleri uyurken telkin uygulamanız gerekiyor. Kızınız uyuduğunda yatağına çok sessiz bir biçimde yaklaşın ve yaklaşık bir metre mesafeden onu uyandırmayacak şekilde alçak sesle konuşun. Onun sahibi olmasını istediğiniz şeyleri 20 ya da 25 kez tekrarlayın. Böylece onun bilinçdışı benliğine ulaşabilirsiniz.

- "Tahmin ettiğimden iyi görünüyorsunuz!" (Göğsündeki ağrılardan şikayetçi bir beyefendiye hitaben!)

- "Evet ve daha iyi besleniyorum!"

- "Yüz ifadeniz de değişmiş. Göründüğü kadarıyla yeni bir yaşam gücü bulmuşsunuz."

- (Bir hanımefendi) "Sürekli başım dönüyor; ne zaman motorlu bir araç görsem onun yolundan uzaklaşmaya çalışıyorum ama bir türlü yapamıyorum! Tüm bunlar günün birinde tramvaydan kaçmaya çalışırken neredeyse bir otobüsün altında kalıyor olmamdan kaynaklanıyor."

- "Fakat hanımefendi, ben de bir aracın geldiğini gördüğümde kendi kendime 'Kıpırdayamıyorum, elim kolum bağlı' diyor olsam sizin gibi elim kolum bağlanırdı. Kulak verin; yol-

dasınız ve birden çuf, çuf, çuf seslerini işitiyorsunuz. Etrafınıza bakıyorsunuz ve saatte yüz mil hızla bir arabanın yaklaştığını görüyorsunuz. Kendi kendinize 'Kaçmak istiyorum ama yapamıyorum!' diyecek kadar talihsizseniz orada çakılıp kalırsınız. Şoför de kendi kendine 'Aman Tanrım! Onu ezeceğim!' derse bu gerçekleşir! Öte yandan aynı şoför kendine hakim olup gerekli olan manevrayı yapabilirse size çarpmayacaktır! Yani kendi kendinize 'Kurtulmak istiyorum!' değil 'Kurtulabilirim!' demelisiniz. İşte fark bu!"

- (Bir başka hanımefendi) Soğuk algınlığı nedeniyle beynimde iltihaplanma oldu. Bundan kurtulamıyorum!"

- "Bu şekilde konuşmanız çok yanlış hanımefendi. Asla böyle konuşmamalısınız! Doğru olanı söyleyin: 'İyileşme yolunda adım adım ilerliyorum!' Bunu ne kadar sık düşünürseniz, hedefinize o kadar kısa sürede ve eksiksiz biçimde ulaşabilirsiniz."

- "Peki siz hanımefendi?"

- "Yılın bu kötü günleri beni size gelmeye zorladı. Sokağa çıkar çıkmaz gözlerim sulanıyor. Losyonları deniyorum... Her şeyi deniyorum!"

- "Peki. Artık telkinin etkisini deneyecek ve sonucu göreceksiniz! Kendi kendinize içten bir biçimde dışarı çıktığımda gözlerim sulanmayacak deyin. Bir daha sulanmayacaklardır."

- "Ya siz? Siyatik mi? Tamam. Buradan ayrılırken o ağrıları geride bırakmalısınız. Bundan mutluluk duyacağım ve onları çöp tenekesine fırlatacağım."

- "Sizinle bunu gerçekleştirebilmek beni de çok mutlu eder!"

- "Peki siz? Boğazınız mı ağrıyor? Kendi kendinize düzenli ve sakin bir biçimde telkin uygulamanız gerekiyor. Uyguladığınız telkinlerin başarıya ulaşmasının iki koşulu var.

İlk olarak telkinlerin **sorununuzu ortadan kaldıracağından hiç** kuşku duymamalısınız.

8

ÇEŞİTLİ TEDAVİ ÖRNEKLERİ

Bu bölümde sizlere telkin aracılığıyla gerçekleştirilen bazı tedavi örneklerini vermek istiyorum. Uygulamış olduğum tedavilerin tümüne yer vermektense en belirgin olanlarını örnek olarak sunmayı daha uygun gördüm. Aksi takdirde çalışma çok uzun ve belki de yorucu olabilecekti.

Bayan M... Troyes'de yaşayan ve sekiz yıldır astım hastalığıyla. pençeleşen bir hastaydı. Nefessiz kalmasından ötürü gecelerin neredeyse tamamını ayakta geçirmek zorunda kalıyordu. Hazırlık deneyleri sonucunda onun çok hassas bir denek olduğu sonucuna vardım. Telkine başlar başlamaz uykuya dalıyordu. İlk telkinin ardından olağandışı bir gelişme kaydetti. İyi bir gece geçirdi. Uykusu yalnızca on beş dakika süren tek bir astım krizi ile kesildi. Kısa bir süre sonra tedavi kesin sonuç verdi: Astımın belirtileri tümüyle ortadan kalktı ve bir daha da nüksetmedi.

Bay M... Troyes'in yakınlarındaki Sainte-Savine'de bir çorapçıda çalışan ve iki yıl öncesinde bel kemiği ile leğen kemiğinin birleştiği noktanın zedelenmesi sonucunda felç geçirmiş olan bir hastaydı. Felç yalnızca belden aşağısını etkilemişti. Bacaklarına giden kan damarları tıkanmıştı. Kan dolaşımındaki bu kesinti bacaklarının şişmesine ve renginin solgunlaşmasına neden olmuştu. Uygulanan hiçbir tedavi yöntemi sonuç vermemişti. Benim telkinlerim ve hastanın kendi kendine telkinlerinden oluşan sekiz günlük hazırlık deneyleri başarıya

ulaştı. Sekiz günün ardından sol bacağında neredeyse fark e-dilemeyecek kadar küçük bir hareket gözlendi. Ama bu bile umut vericiydi. Yeni telkinlerin sonucunda yine sekiz günün ardından belirgin bir gelişme kaydetti. Her hafta daha da iyiye gitmeye başladı. On bir ay sonra, 1906 yılının Kasım ayında kendi başına merdivenlerden inebilmeyi ve yaklaşık 750 metre yürüyebilmeyi başardı. 1907 yılının Şubat ayından itibaren iş yerine dönerek çalışmaya devam etti. Felçten geriye eser kalmamıştı.

Bay A... Troyes'de yaşayan ve uzun süredir bağırsak iltihabından şikayetçi olan bir hastaydı. Uygulanan her türlü tedavi yöntemi başarısızlıkla sonuçlanmıştı. Ruhsal durumu da oldukça kötüydü. Depresyona girmiş ve umutsuzluğa kapılmıştı. Kendini diğer insanlardan uzak tutuyordu. İntihar fikri onda bir saplantı haline gelmişti. Hazırlık deneyleri çok kolay geçti. İlk gerçekleştirilen telkinlerde umut verici sonuçlara ulaştık. Günlük telkinlerle başlayıp giderek daha uzun aralıklarla devam eden tedavi üç ay sürdü. Üç ayın sonunda tedavi kesin sonuç verdi ve bağırsak iltihabı ortadan kalktı. Manevi açıdan da kendini güçlü hissetmeye başladı. Yaşadığı sorunlar on iki yıl boyunca bir daha baş göstermedi; yani tedavi kalıcı oldu. Bay A... telkin ya da kendi kendine telkin yönteminin etkilerini gözlemleyebilmek için çarpıcı bir örnekti. Fiziksel rahatsızlığına ilişkin telkinlerin yanı sıra ruhsal sorunlarına ilişkin telkinlere de aynı oranda karşılık verdi. Kendine olan güveni her geçen gün arttı. Meslek hayatında da başarıya ulaştı. Daha fazla kazanabilmek için kendi evinde de çalışmaya karar verdi. Bunun için işvereninden bir makineyi kendisine tahsis etmesini istedi. Kısa bir süre sonra fabrika sahibi iyi bir personelin nasü olabileceğini kendi gözleriyle gördükten sonra ona istediği makineyi teslim etti. Yetenekleri sayesinde sıra-

dan bir personelin çok üzerinde mal üretebiliyordu. İşvereni sonuçtan memnun kaldı ve ona bir makine daha verdi. Telkinler olmasaydı sıradan bir personel olarak kalacak olan Bay A, şu anda altı makineyi işletiyor ve iyi bir kazancı var.

Bayan D... Troyes'de yaşayan yaklaşık 30 yaşındaki bir verem hastasıydı. Hastalığı çok ilerlemişti ve özel olarak beslenmesine karşın her geçen gün daha da zayıflıyordu. Sürekli öksüyor ve kan tükürüyordu. Nefes alıp vermekte güçlük çekiyordu. Belirtiler yalnızca birkaç aylık ömrünün kaldığını gösteriyordu. Hazırlık deneyleri onun çok hassas olduğu ortaya koydu. Telkinler etkisini birdenbire göstermeye başladı. İlk günün ardından ölümcül belirtiler hafiflemeye başladı. Kaydettiği gelişme her geçen gün daha belirginleşti. Özel olarak beslenmemesine karşın hızla kilo almaya başladı. Birkaç ay içinde tedavi kesin sonuç verdi. 1911 yılının Ocak ayında, yani ben Troyes'den ayrıldıktan sekiz ay sonra Bayan D göndermiş olduğu mektubunda bana teşekkür ediyor ve hamile olmasına rağmen sağlığının yerinde olduğunu belirtiyordu.

Tedavinin kalıcılığını göstermek amacıyla daha eski vakaları örnek olarak sunmayı uygun buldum. Şimdi ise birkaç yeni vakayı ele alalım.

Bay X... Luneville'de yaşayan ve postahanede görev yapan bir memurdu. 1910 yılının Ocak ayında çocuklarından birini kaybetmişti. O tarihten itibaren vücudunda kontrolü dışında sinirsel titremeler gözleniyordu. Amcası Haziran ayında onu bana getirdi. Hazırlık deneylerini telkinler izledi. Dört günün ardından hasta titremelerin kaybolduğunu söyledi. Telkini yenileyip kendisini birkaç gün sonra görmek istedim. Sırasıyla bir hafta, on beş gün, üç hafta ve bir ay aralıklarla onu gördüm. Bir süre sonra amcası beni ziyaret ederek yeğeninin kendisine gönderdiği mektubu anlattı. Hastalığı nüksetmemişti. Durumu

iyiydi ve bırakmak zorunda kaldığı işine geri dönmüştü. 170 kelimelik bir telgrafı hiç zorluk çekmeden gönderebiliyordu ve bundan çok daha uzunlarım bile gönderebileceğini söylüyordu.

Bay Y... Nancy'de yaşayan bir nevrasteni hastasıydı. Has-tahğı yıllardır sürüyordu. Endişe ve bunahm sonucunda sinir gücü tükenmişti. Sindirim ve boşaltım fonksiyonlarında düzensizlik mevcuttu. Geceleri huzursuz biçimde uyuyordu. Umutsuzluğa kapılıyor ve intihar fikrini aklından çıkaramıyordu. Tıpkı bir sarhoş gibi yalpalayarak yürüyebiliyordu. Yaşadığı sorun dışında hiçbir şeyi düşünemiyordu. Uygulanan hiçbir tedavi yöntemi sonuç vermemişti ve giderek kötüleşiyordu. Bu tür vakalar için özel olarak hazırlanmış olan bir klinikte kalması da sonucu değiştirmemişti. 1910 yılının Ekim ayında beni görmeye geldi. Hazırlık deneyleri genel olarak kolaydı. Ona bilinçli benlik ile bilinçdışı benliğin varlığından söz ettim ve kendi kendine telkinin ilkelerini açıkladım. Gerekli telkinlerde bulundum. İlk iki ya da üç gün yaptığım açıklamaları kavramakta az da olsa güçlük çekti. Ancak kısa bir süre içinde zihni aydınlandı ve her şeyi kavradı. Yeniden telkinde bulundum ve o da her gün kendi kendine telkinde bulunmayı sürdürdü. Tedavinin seyri ilk başta ağır olsa da giderek hızlandı ve bir buçuk ay içinde kesin sonuca ulaşıldı. Kendini dünyanın en talihsiz insanı olarak gören hastam, artık dünyanın en mutlu insanıydı.

Bay E... Troyes'de yaşayan bir ressamdı. Gut olarak da bilinen damla hastalığına tutulmuştu. Sağ ayak bileği iltihaplanmıştı ve ağrıyordu. Baston kullanmadan yürüyemeyecek duruma gelmişti. Hazırlık deneyleri onun çok hassas bir denek olduğunu göstermeye yetti. İlk görüşmemizin ardından bastondan yararlanmaksızın yürümeye başladı. Ağrısı hafifledi.

Ertesi gün tekrar gelmesine gerek olmadığını söyledim. Daha sonra hastamın eşi beni tek başına ziyaret etti. Kocasının hastalığının o görüşmenin ardından tamamıyla iyileştiğini söyledi. Sabah kalktığında ayakkabılarını giyip bisikletine binerek resmini yaptığı alana doğru yola çıkmıştı. Bu kadar hızlı bir gelişim kaydetmesine ne kadar şaşırdığını tahmin edebilirsiniz. Hastam beni bir kez daha görme ihtiyacı duymadı, ancak ondan aldığım haber hastalığının bir daha nüksetmediği yönündeydi.

Bayan T... Nancy'de yaşayan bir nevrasteni hastasıydı. Ayrıca sindirim güçlüğü çekiyordu ve bağırsaklarında iltihaplanma vardı. Mide başta olmak üzere vücudunun değişik bölgelerinde ağrılardan şikayetçiydi. Yıllardır sürdürülen tedavilerden hiçbir sonuç elde edilememişti. Ona telkinde bulundum ve o da kendi kendine telkinleri her gün tekrarladı. İlk günden itibaren belirgin bir gelişme kaydetti ve bu gelişme kesintiye uğramaksızın devam etti. Bu hasta artık hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlığına kavuşmuş durumda. Rejim uygulaması da gerekmiyor. Zaman zaman bağırsaklarında pek emin olamadığı hafif sorunlar dışında durumu genel olarak gayet iyi.

Bayan X... Ciddi bir nevrasteni hastasıydı. Her ayın neredeyse yarısını yatakta geçiriyordu. Bu süre boyunca onu hareket ettirebilmek tamamıyla imkansızdı. İştahını kaybetmişti. Sindirim güçlüğü çekiyordu. Ayrıca depresyondaydı. Beni yalnızca bir kez ziyaret etti ve sağlığına kavuştu. Sorunları nüksetmediği için tedavinin kalıcı olduğunu söyleyebiliriz.

Bayan H... Maxeville'de yaşayan ve egzama olarak bilinen bir deri hastalığına yakalanan biriydi. Hastalık özellikle sol bacağını etkisi altına almıştı. Her iki bacağının da bileklerinden yukarısı neredeyse tamamıyla iltihaplanmıştı. Yürümekte güçlük çekiyordu. Ona telkinde bulundum ve aynı akşam hiçbir

acı hissetmeksizin birkaç yüz metre yürüyebilmeyi başardı. Ayaklarındaki ve bileklerindeki şişlik kısa sürede indi. Egzama hızla ortadan kalkmış oldu. Sorunu nüksetmedi.

Bayan P... Laneuveville'de yaşayan ve böbrekleri ile diz-lerindeki ağrılardan şikayet eden bir hastaydı. Şikayetleri yaklaşık on yıldır sürüyordu ve her geçen gün daha da kötüye gidiyordu. Benim telkinlerim ve kendi kendine telkinleri sonucunda hızla iyileşti. Tedavi kısa sürede başarıya ulaştı ve kalıcı oldu.

Bayan Z... Nancy'de yaşayan ve 1910 yılının Ocak ayında hastalanan biriydi. Akciğerleri su toplamıştı. İki aydır iyileşememişti. Zayıflık, iştah kaybı, sindirim bozukluğu, kabızlık, uykusuzluk ve geceleri aşırı terleme gibi sorunları birarada yaşıyordu. İlk telkinin ardından kendini daha iyi hissetmeye başladı. İki gün sonra kendisini oldukça iyi hissettiğini söyledi. Hastalığının tüm belirtileri ortadan kalkmıştı. Tüm organları fonksiyonlarını normal biçimde yerine getirmeye başlamıştı. Yalnızca geceleri aşırı terleme sorunu sürüyordu. Bilinçli kendi kendine telkin aracılığıyla bu sorununun da önüne geçmesini bildi. O tarihten bu yana başka bir sorunla karşılaşmadı.

Bay X... Belfort'da yaşayan ve on ya da on beş dakikadan fazla konuşamayan bir hastaydı. Konuştukça sesi kısılıyordu. Farklı farklı doktorlar konuşma organlarında hiçbir sorun tespit edememişti. İçlerinden bir tanesi hastanın boğazında ihtiyarlıktan kaynaklanan bir sorun olduğunu iddia etmişti. Bu nedenle hasta sorununun tedavi edilemez olduğunu düşünmeye başlamıştı. Tatilini geçirmek üzere Nancy'ye geldiğinde beni daha önceden tanıyan bir bayan arkadaşı ona benden söz etmişti. İlk planda beni görme önerisini geri çevirmiş, ancak daha sonra telkinin etkilerine inanmamasına karşın beni gör-

meye razı olmuştu. Her şeye karşın ona telkinde bulundum ve iki gün sonra beni görmesini istedim. Randevuma geldiğinde bir önceki gün tüm öğleden sonra konuştuğunu ve sesinin hiç kısılmadığını söyledi. İki gün sonra tekrar görüştüğümüzde ise sorunun tamamıyla ortadan kalktığını belirtti; hatta şarkı bile söylemeye başlamıştı. Tedavi kesin sonuç verdi ve sorununun nüksetmeyeceğinden de eminim.

Genç B... 13 yaşındaydı ve 1912 yılının Ocak ayında hastaneye kaldırılmıştı. Kalbinden çok ciddi şikayetleri vardı. Solunum problemi yaşıyordu. Ancak çok yavaş biçimde ve kısa aralıklarla nefes alıp verebiliyordu. Kendisiyle ilgilenen doktor alanında uzmanlaşmış biriydi. Hızlı gelişen ve ölümcül olan bir sorunla karşı karşıya oldukları sonucuna varmıştı. Yatalak hastamız Şubat ayında hiçbir gelişme kaydedilemediği için hastaneden ayrıldı. Aile dostlarından biri onu bana getirdi. Onu gördüğümde umutsuz bir vaka olduğunu düşünmeden edemedim. Her şeye rağmen onunla hazırlık niteliğindeki deneylerimizi başarıyla gerçekleştirdik. Ardından ona telkinde bulundum ve aynı şeyi kendi kendine uygulamasını istedim. İki gün sonra onu tekrar gördüğümde nefes alıp vermesinde ve yürümesinde belirgin bir iyileşme olduğunu fark ettim. Telkini yeniledim ve iki gün sonra tekrar görüşmek üzere ayrıldık. Her görüşmemizde durumu daha da iyiye gitmeye devam etti. Öylesine hızlı bir gelişme kaydetti ki ilk görüşmemizden üç hafta sonra annesiyle Villers platosuna yürüyerek çıkabildi. Rahatlıkla nefes alabiliyordu. Neredeyse tamamen iyileşmişti. Nefes nefese kalmadan yürüyebiliyor ve merdivenlerden inip çıkabiliyordu. Daha önce kendisine imkansız gibi gelen şeyleri artık rahatlıkla yapabilecek hale geldi. Tedavi kesin olarak sonuç verdiğinde bana Carignan şehrinde yaşayan büyükannesinin yanma gitmesinde bir sakınca

olup olmadığını sordu. Gayet iyi göründüğü için bunu yapmasında hiçbir sakınca olmadığını söyledim. Büyükannesinin yanma gitti ve zaman zaman bana mektuplar göndermeyi ihmal etmedi. Sağlığı her geçen gün daha da iyiye gidiyordu. İştahı açılmıştı, yediklerini sindirebiliyordu. Çektiği sıkıntılardan bütünüyle kurtulmuştu. Herkes gibi yürümekle kalmayıp koşmaya ve hatta kelebekleri kovalamaya başlamıştı.

Ekim ayında büyükannesinin yanından geri döndü. Onu tanımakta güçlük çektim. Mayıs ayında onu en son gördüğümdeki sıska ve sağlıksız çocuk gitmiş, yerine yüzü sağlıkla ışıldayan dimdik bir çocuk gelmişti. Boyu 12 santimetre uzamıştı ve 19 küo almıştı. O tarihten itibaren son derece normal bir yaşamı oldu. Koşabiliyor, merdivenlerden inip çıkabiliyor, bisiklet sürebiliyor ve arkadaşlarıyla futbol oynayabiliyordu.

Genç X... 13 yaşındaydı ve Geneva'da yaşıyordu. Birçok doktor tarafından ondaki verem hastalığının kaynağı olarak değerlendirilen yara bir buçuk yıldır hiçbir tedavi yöntemiyle iyileştirilememişti. Son olarak Geneva şehrinde E. Coue'nin takipçilerinden olan M. Baudouin'e götürüldü. M. Baudouin onu telkin yöntemiyle tedavi etti. Bir hafta sonra yarası tamamıyla ortadan kalkmıştı.

Bayan Z... O da Geneva'da yaşıyordu. Dizindeki çıbandan dolayı 17 yüdır sağ bacağını eğip bükemiyordu. Kendisini telkin yöntemiyle tedavi etmesi için M. Baudouin'e başvurdu. Bacağını tekrar normal şekilde eğip bükebilmesi epey güç oldu. Kuşkusuz rahatsızlığın nedeni psikilojikti.

Bayan Urbain Marie 55 yaşında olan ve Maxeville'de yaşayan varisli ülser hastasıydı. Hastalığı bir buçuk yüdan uzun bir süredir devam ediyordu. 1915 yılının Eylül ayında ilk ziyaretini gerçekleştirdi. Bir hafta sonraki ikinci görüşmemizden sonra iki hafta içinde tamamıyla iyileşti.

Genç Emile Chenu 10 yaşındaydı ve Grande Caddesi'nde yaşıyordu. Buraya Metz'den göç etmişti. Kalbinden nedeni bilinmeyen şikayetleri vardı. Her gece ağzından kan geliyordu. İlk olarak 1915 yılının Temmuz ayında getirildi. Birkaç ziyaretin ardından kanamaları azaldı. Aynı yıl Kasım ayının sonlarına doğru kanamaları tamamıyla durdu. 1916 yılının Ağustos ayından itibaren sağlığına tamamen kavuşmuştu.

Bay Hazot, 48 yaşındaydı ve Brin şehrinde yaşıyordu. Çok ender rastlanan bir kronik bronşit vakasıydı. 15 Ocak 1915 tarihinde yatağa düştü. Durumu her geçen gün daha da kötüye gidiyordu. Aynı yılın Ekim ayında bana getirildi. Hızla iyileşmeye başladı ve şu anda tamamıyla iyileşmemiş olmasına karşın sağlığı eskisine oranla çok daha iyi.

Bay B... Alın bölgesindeki sinüslerden 24 yıldır şikayetçiydi ve on bir ameliyat geçirmişti. Her şeye rağmen sinüs problemi sürüyordu ve tahammül edilemez acılar yaşıyordu. Hastanın fiziksel olarak acınacak durumdaydı. Ağrıları şiddetli ve hemen hemen aralıksızdı. İştahını kaybetmişti. Yürüyemiyor, okuyamıyor, uyuyamıyor ve bunun gibi daha birçok fonksiyonunu yerine getiremiyordu. Sinirsel olarak da çok kötü durumdaydı. Nancy'den Bernheim, Paris'ten Dejerine, Bern'den Dubois ve Strasburg'dan X... gibi doktorlar tarafından gerçekleştirilen tedavilerden hiçbiri sonuç vermemişti. Durumu her geçen gün daha da kötüye gidiyordu. Bir diğer hastamın tavsiyesi sonucunda 1915 yılının Eylül ayında bana geldi. O tarihten itibaren hızla iyileşti ve içinde bulunduğumuz 1921 yılında sağlığı kusursuz. Tam anlamıyla yeniden hayata dönmüş oldu.

Bay Nagengat 18 yaşındaydı ve Sellier'de yaşıyordu. Pott hastalığına yakalanmıştı. 1914 yılının başlarında bana geldi. Son altı ayını alçıdan yapılma bir korse içerisinde geçirmişti.

İki haftada bir gerçekleştirdiğimiz "seanslara" düzenli olarak geldi. Olağan telkinleri her sabah ve her akşam kendi kendine uyguladı. Telkinler bir süre sonra etkisini göstermeye başladı ve yaşamını alçıdan yapılma korse olmaksızın sürdürebilecek duruma geldi. 1916 yılının Nisan ayında ona rastladım. Tamamıyla iyileşmişti. Bir süreliğine Nancy şehrinde kalmış ve bir ambulansta görev yapmıştı. Onu gördüğümdeyse postacı olarak çalışıyordu.

Bay D... Jarville'de yaşıyordu. Sol üst göz kapağı felç olmuştu. Hastaneye kaldırıldığında yapılan iğnelerin sonucunda göz kapağı yukarı kaldırabilecek duruma gelmişti. Ancak sol gözü dışarı doğru 45 dereceden fazla kayıyordu. Ameliyat kaçınılmaz gibi görünüyordu. Tam o sırada bana geldi ve kendi kendine telkin sayesinde gözü yavaş yavaş normal haline döndü.

Bayan L... Nancy'de yaşıyordu. Yaklaşık on yıldır yüzünün sağ tarafında sürekli bir ağrı hissediyordu. Birçok doktor tarafından muayene edilmişti ancak hiçbirinin reçetesi derdine çare olamamıştı. Son olarak ameliyatın gerekÜ olduğu düşünülüyordu. 25 Temmuz 1916 tarihinde bana geldi ve hızla iyileşti. Yaklaşık on gün içinde ağrıları tamamıyla son buldu. Ondan son olarak haber aldığım 20 Aralık'a kadar ağrıları bir daha nüksetmedi.

Küçük T... Nancy'de yaşıyordu ve 8 buçuk yaşındaydı. Ayakları doğuştan çarpıktı. Geçirdiği ilk ameliyat sonucunda sol ayağı neredeyse tamamen normale dönmüştü. Ancak sağ ayağındaki sorun devam ediyordu. Sonraki iki ameliyatta da sonuç değişmemişti. 1915 yılının Şubat ayında bana getirildi. Ayağını düz tutmasını sağlayan bir düzenek sayesinde yürüyebiliyordu. İlk ziyaretin ardından belirgin bir gelişme yaşandı ve ikinci ziyaretin ardından artık normal ayakkabılarla yü-

rüyebilecek duruma geldi. Giderek iyileşti ve 17 Nisan tarihinde ayaklarının durumu oldukça iyiydi. Ancak 1916 yılının Şubat ayında yaşadığı burkulmadan ötürü sağ ayağının eskisi kadar güçlü olması için zamana ihtiyacı var.

Bayan X... Blainville'de yaşıyordu. Sol ayağında muhtemelen özel bir nedenden kaynaklanan bir yara oluşmuştu. Hafif bir burkulmaya göre ayağı çok fazla şişmişti ve ağrısı çok şiddetliydi. Uygulanan farklı tedavi yöntemleri yalnızca daha da kötüye gitmesine neden olmuştu. İltihap toplayan yara giderek kötüleşmiş ve kemik çürümeye yüz tutmuştu. Yürümeye çalıştıkça giderek daha çok acı duyuyor ve zorlanıyordu. Daha önce tedavi etmiş olduğum bir hastamın tavsiyesiyle beni görmeye geldi. İlk görüşmemizin ardından belirgin biçimde iyileşti. Ayağındaki şişlik yavaş yavaş indi. Ağrısı hafifledi. İltihaplanma azaldı. Nihayetinde yara tamamen ortadan kalktı. Tüm bunlar birkaç aylık süre zarfında gerçekleşti. Hastamın ayağı şu anda gayet normal. Ağrı ve şişlikten eser yok ancak ayağını bükmekte ufak sorunlar yaşıyor. Bu yüzden de çok hafif aksıyor.

Bayan R... Chavigny'de yaşıyordu. Rahmi iltihaplanmış-tı. Hastalığı yaklaşık 10 yıldır sürüyordu. 1916 yılının Temmuz ayında bana geldi. Kısa sürede iyileşti. Ağrıları ve kan kaybı hızla azaldı. 29 Eylül'de her iki belirti de tamamıyla ortadan kalktı. 8 ila 10 gün süren adet kanamaları şu anda normal olarak 4 güne inmiş durumda.

Bayan H... 49 yaşındaydı ve Nancy'de Guilbert-de-Pivere-court Caddesi'nde yaşıyordu. Varisli ülser hastalığına yakalanmıştı. Hastalığının ortaya çıktığı 1914 yılının Eylül ayından itibaren doktorunun tavsiyeleri ve uyguladığı tedavi başarılı sonuç vermemişti. Bacağının alt kısımları iyice şişmişti. Ayak bileğinin üzerindeki ülser yarası neredeyse 2 Frank değerindeki

madeni para büyüklüğündeydi ve kemiğe doğru ilerliyordu. İltihap çok derindi. Çok fazla miktarda irin akıtıyordu. Ağrıları dayanılmaz boyutlardaydı. Bana ilk olarak 1916 yılının Nisan ayında geldi. İlk görüşmemizin ardından gözle görülür bir gelişme kaydetti. Tedaviye aralıksız devam etti. 18 Şubat 1917'de şişlik tamamıyla indi. Artık ağrı da duymuyordu. Ancak yara eskisine oranla çok küçük boyutlarda olsa da varlığını sürdürüyordu. Bir bezelye tanesinden daha büyük değildi ve derinin yalnızca birkaç mm. altındaydı. Akıttığı irin miktarı da eskisine oranla çok azdı. Uzun zaman alan tedavisi 1920 yılında son buldu ve kesin olarak sağlığına kavuştu.

Genç D... 16 yaşındaydı ve Mirecourt'da yaşıyordu. Üç yıldır sinir krizleri geçiriyordu. İlk başlarda pek sık olarak gerçekleşmeyen sinir krizleri giderek artmıştı. 1 Nisan 1917 tarihinde beni ilk olarak görmeye geldi. Son on beş günde üç sinir krizi geçirmişti. Telkinlerin sonucunda 18 Nisan'dan itibaren bir daha sinir krizi geçirmedi. Neredeyse kronikleşen baş ağrıları da aynı süreç içinde son buldu.

Bayan M... 43 yaşındaydı ve Malzeville'deki d'Amance Caddesinde yaşıyordu. Tüm hayatı boyunca başındaki şiddetli ağrılardan şikayet etmişti. 1916 yılının sonlarında tedavi için bana geldi. Birkaç ziyaretin ardından ağrıları son buldu. İki ay sonra rahmindeki sarkma da iyileşmişti. Görüşmelerimiz sırasında bu sorunundan bana daha önce hiç bahsetmemişti. Kendisi de kendi kendine telkinler sırasında bu sorununu hiç düşünmemişti. Sabah ve akşamları sürekli olarak tekrarladığı genel telkinler sırasındaki "her yönden" vurgusu yaşadığı her iki sorundan da kurtulmasını sağlamıştı.

Bayan D... Choisy-le-Roi'de yaşıyordu. 1916 yılının Temmuz ayında yalnızca bir kez gerçekleştirdiğim genel telkin ile kendisinin sabah ve akşamları tekrarladığı kendi kendine tel-

kinler sonucunda rahmindeki sarkma sorununu yendi. Aynı yılın Ekim ayında 20 yıldır yaşadığı sorunun tamamen ortadan kalktığını söyledi. Ondan en son haber aldığımda 1920 yılının Nisan ayma dek hiçbir sorun yaşamamıştı. Bu vakada da bir öncekinde olduğu gibi "Her yönden iyiye gidiyorum." vurgusu önem taşıyordu.

Bayan Jousselin 60 yaşındaydı ve Dominicains Cadde-si'nde yaşıyordu. Sağ bacağındaki şiddetli ağrı ve belirgin şişlik nedeniyle 20 Temmuz 1917 tarihinde bana başvurdu. Ancak inleyerek yürüyebiliyordu. Seansın ardından büyük bir gelişme kaydederek hiçbir ağrı hissetmeden yürüyebilecek duruma geldi. Dört gün sonra tekrar görüştüğümüzde şişliğin indiğini ve bacağının tamamıyla iyileştiğini söyledi. Ayrıca uzun süredir yaşadığı bağırsak iltihabı sorunu ve akıntılar da seansların ardından son bulmuştu. Bu sonuç bize "Her yönden iyiye gidiyorum." vurgusunun önemini bir kez daha gösteriyordu. Kasım ayında sorunlarının nüksetmediğini haber aldım.

Genç G. L. 15 yaşındaydı ve du Montet Caddesi'nde yaşıyordu. Bebekliğinden bu yana konuşurken kekeliyordu. 20 Temrnuz 1917 tarihinde bana getirildi. İlk görüşmemizin ardından kekemeliği birdenbire sona erdi. Onu bir ay sonra tekrar gördüğümde o süre boyunca hiç kekelemediğini öğrendim.

Bay Ferry (Eugene) 60 yaşındaydı ve de la Cote Caddesi'nde yaşıyordu. Beş yıldır omuzlarında ve sol bacağında romatizma ağrılarından şikayetçiydi. Ancak baston yardımıyla yürüyebiliyordu ve kollarını omuzlarından yukarı kaldıramıyordu. 17 Eylül 1917 tarihinde bana başvurdu. İlk seansın ardından ağrıları tamamen son buldu ve hasta yalnızca yürümekle kalmayıp koşabilmeye başladı. Dahası kollarını da bir yel değirmeni gibi çevirebiliyordu. Kasım ayında sağlığının hala yerinde olduğunu haber aldım.

Bayan Lacour 63 yaşındaydı ve des Sables yolu üzerinde yaşıyordu. Yüzündeki ağrıların yirmi yıldan fazla mazisi vardı. Uygulanan hiçbir tedavi sonuç vermemişti. Ameliyat önerilmişti. Fakat buna sıcak bakmamıştı. Beni ilk olarak 25 Temmuz 1916 tarihinde ziyaret etti. Dört gün içinde ağrıları son buldu. Bugüne dek başka bir sorun yaşamadı.

Bayan Martin Ville-Vieile'de Grande Caddesi'nde yaşıyordu. Rahmi iltihaplanmıştı. Beyaz ve kırmızı akıntıları vardı. Bu sorunu yaklaşık 13 yıldır devam ediyordu. 22 ya da 23 günde bir gerçekleşen adet kanamaları oldukça sancıhydı ve 10 ila 12 gün sürüyordu. 15 Kasım 1917 tarihinde bana başvurdu. Onunla düzenli olarak her hafta görüştük. İlk görüşmenin ardından belirgin bir gelişme yaşadı. Hızla iyileşti ve 1918 yılının Ocak ayında iltihaplanma tamamıyla ortadan kalktı. Adet kanaması da sancısız ve daha düzenli aralıklarla gerçekleşiyordu. Tedavi sırasında dizinde 13 yıldır süregelen ağrısı da son buldu.

Bayan Castelli 41 yaşındaydı ve Einville'de yaşıyordu. 13 yıldır aralıklarla romatizma ağrılarından şikayetçiydi. Beş yıl öncesinde her zamankinden daha ağır bir kriz yaşamıştı. Bu krizin ardından dizlerinin yanı sıra bacakları da şişmişti. Bacaklarının alt kısmı gittikçe güçsüzleşmiş ve körelmişti. Yürürken çok fazla acı çekiyordu. Ancak baston ya da koltuk değneklerinin yardımıyla yürüyebilecek duruma gelmişti. Beni ilk olarak 5 Kasım 1917'de ziyaret etti. Görüşmemizin ardından koltuk değnekleri ya da bastondan yararlanmaksızın yürüyebiliyordu. Zaman zaman bastonunu kullansa da o tarihten itibaren de koltuk değneklerini bir daha kullanmak zorunda kalmadı. Dizlerinde nadiren duyduğu ağrılar ise çok hafif boyutlarda.

Bayan Meder 52 yaşındaydı ve o da Einville'de yaşıyordu. Altı aydır sağ dizinde ağrı vardı. Ayrıca dizi bacağını bükmesini engelleyecek derecede şişmişti. 7 Aralık 1917 tarihinde bana başvurdu. 4 Ocak 1918 tarihindeki ikinci görüşmemize geldiğinde ağrılarının son derece hafiflediğini ve normal biçimde yürüyebildiğini söyledi. O tarihten itibaren de ağrıları tamamen son buldu ve artık her sağlıklı insan gibi yürüyebiliyordu.

EMILÎ COUE'DEN ÇEŞİTLİ ALINTILAR

Emile Coue'nin Fikirleri ve ilkeleri

Hastalık düşüncesiyle kendinizi meşgul etmeyin; çünkü gerçekte hasta değilseniz bile kendi kendinizi hasta edersiniz.

* * *

Bilinçli kendi kendine telkinleri doğal olarak yalnızca samimi inancınızla gerçekleştirin. Bu noktada hiçbir çaba sarf etmeniz gerekmez. Bilinçdışı ve olumsuz kendi kendine telkinlerle sık sık karşılaşmamız onların da hiçbir çaba göstermeksizin gerçekleştirilebilmesinden kaynaklanır.

İstediğiniz şeye ulaşacağınızdan emin olun. Mantık sınırları içinde olduğu sürece ulaşamayacağınız hiçbir şey yoktur.

* * *

Kendi kendinizin efendisi olabilmeniz için bunu imgeleyebilmeniz yeterlidir. Elleriniz titriyorsa, ayaklarınızla yere sağlam basamıyorsanız, kendinize bunların üstesinden geleceğinizi söyleyin. Gerçekten de yavaş yavaş ortadan kalktıklarını göreceksiniz. Bana değil kendi kendinize güvenin. Çünkü kendinizi tedavi edebilecek güç sizin içinizde. Benim üstlendiğim rol size bu gücü kullanabilmeyi öğretmekle sınırlı.

Hakkında hiçbir şey bilmediğiniz konular hakkında fikir yürütmeyin; aksi takdirde kendinizi gülünç duruma düşürürsünüz. Size doğaüstüymüş gibi gelen birçok şeyin aslında doğal nedenleri olabilir; size olağandışıymış gibi görünmeleri, nedenlerini bilmediğiniz içindir. Nedenlerini öğrendiğinizde size her şeyden daha doğal geleceklerdir.

* * *

İrade ve imajinasyon arasındaki çatışmalarda kazanan her zaman için imajinasyondur. Hiçbir istisnası yoktur, irade gösterdikçe yalnızca istediğimizi yapamamakla kalmayız üs-tehk tam tersi sonuçlarla karşılaşırız. Örneğin: Uyumaya çalıştıkça, uykumuz kaçar. Birinin adını anımsamaya çalıştıkça, anımsamakta daha çok zorlanırız. Gülmemeye çalıştıkça, daha da çok güleriz. Engellerden kaçmaya çalıştıkça, kendimizi daha çok engelin karşısında buluruz.

İşte bu yüzden insanın en büyük yetisi irade değil imajinasyondur. İnsanlara iradelerini eğitmeleri gerektiğini söylemek en büyük yanlıştır. Eğitilmesi gereken imajinasyondur.

Hiçbir şeyi olduğu gibi algılamayız; önemli olan bize nasıl göründükleridir. Bütün çelişki de burada yatar.

* * *

Kendi zihninizin efendisi olabilmeniz için bunu imgele-nemiz yeterlidir.

* * *

İster iyi ister kötü olsun tüm düşüncelerimiz somutlaşır ve gerçeklik halini alır. Bizleri koşullar değil kendi düşüncelerimiz şekillendirir.

EMİLE COUE'DEN ÇEŞİTLİ ALINTILAR

"Başarılı olacağım" düşüncesiyle işe koyulanlar her zaman başarılı olurlar. Çünkü başarı için gerekli olan budur. Karşısına fırsat çıktığında tereyağından kıl çeker gibi başarıya ulaşabilirler. Dahası bilincinde olsun ya da olmasın çoğu zaman kendi fırsatlarını kendileri yaratırlar.

Öte yandan kendisinden şüphe edenler hiçbir zaman başarıya ulaşamazlar. İstediği kadar fırsatla karşılaşsın hiçbirini değerlendiremezler. Elini uzatması yettiği halde isteklerine ulaşamazlar. Dahası kendini fırsatlardan uzaklaştırırlar. Bunun için kaderi suçlamayı bırakın ve dönüp kendinize bakın.

* * *

insanlar her zaman başarıya ulaşmak için çaba sarf etmek gerektiğine inanmıştır. Oysa tam tersi geçerlidir. Çaba irade anlamına gelir. İrade ve imajinasyonun çatışması halinde ne kadar irade gösterirsek, arzulanan sonuçlardan o kadar uzaklaşmış oluruz.

Olasılıklar dahilinde bulunduğu sürece yapmanız gereken tek şey her işin kolay olduğunu imgelemektir. Böylece istediğiniz sonuca ulaşmak için normalinden daha az enerji sarf etmeniz yeterli olacaktır. Öte yandan aynı işin zor olduğunu düşündüğünüzde ise yirmi kat daha fazla enerjiye ihtiyacınız olur ve enerji kaybedersiniz.

Kendi kendine telkini nasıl kullanmanız gerektiğini öğrenmelisiniz. Çünkü kusursuz bir silah bile deneyimsiz insanların ellerinde korkunç sonuçlar doğurabilir. Kurşunların hedefini bulması için, tetiği çeken ellerin yetenekli olması gerekir.

KENDİ KENDİNE TELKİN

İnanarak, güvenerek ve azimle gerçekleştirilen bilinçli kendi kendine telkin, mantık sınırları içerisinde kesin olarak sonuç verir.

* * *

Kendi kendine telkin aracılığıyla başarılı sonuçlara ulaşılamaması kişinin güveninin kaybolduğu ya da iradi çaba sarf ettiği anlamına gelir. Telkinlerin kesin sonuç vermesini istiyorsanız onları hiçbir çaba sarf etmeksizin gerçekleştirmeniz gerekir. Çaba sarf edildiğinde devreye irade girmiş olur. Oysa iradenizi değil, yalnızca ve yalnızca imajinasyonunuzu kullanmalısınız.

* * *

Sağlıklarına kavuşabilmeyi arzulayan birçok insan kendi kendine telkinin kendilerini birdenbire iyileştirebileceğine inanmaktadır. Ancak bu doğru değildir. Telkinin sihirli bir değnekmiş gibi etki göstermesini beklemeyin. Sorunlarınızdan adım adım kurtulabileceğinizi aklınızdan çıkarmayın.

* * *

Tüm hastalıkların iki boyutu vardır. Her türlü fiziksel hastalık beraberinde ruhsal bir hastalığı da getirir. Fiziksel hastalığın katsayısını 1 olarak kabul edersek; onun ruhsal boyutunun katsayısı 1,2,10,20,50,100 ya da daha fazlasıdır. Birçok vakada bunun ansızın ortadan kalktığına tanık oluruz. Örneğin fiziksel hastalığın katsayısı 1, ruhsal boyutunun katsayısı ise 100 olsun. Ruhsal boyutu ortadan kalktığında toplamı lOl'e ulaşan hastalıktan geriye yalnızca fiziksel hastalığın katsayısı olan 1 kalır. Böyle durumlarda hastanın iyileşmesi bir mucizeymiş gibi değerlendirilir. Ancak bunda şaşılacak hiçbir şey yoktur.

Sanıldığının aksine fiziksel hastalıkların tedavisi ruhsal hastalıkların tedavisinden genel olarak daha kolaydır.

Buffon şunu söylemişti: "Stil insanın kendisidir." Biz bunu şöyle yorumluyoruz: "İnsan düşündüğü şekilde var olur." Başarısızlık korkusu duyanın başarıya ulaşması neredeyse imkansız gibidir. Öte yandan başarılı olacağınız fikri, karşınıza çıkan bütün engelleri aşmanızı sağlayacak ve sizi başarıya ulaştıracaktır.

Sağlam inanç her şeyden önemlidir. Diğer tüm araçlar sizi yarı yolda bırakırken başarıya ulaşmanızı sağlayacak olan şey duyduğunuz inançtır.

* * *

Asıl olan yöntemin kendisidir; yöntemi uygulayan **insanlar** değil.

Emile Coue'nin Ekim 1919'da, Paris Ziyaretinde Verdiği Derslerden Alınmış Diyaloglar

Soru: Sizin yönteminizi kullanmama ve sürekli dua etmeme karşın daha iyi sonuçlara ulaşamamış olmamın nedenlerini açıklayabilir misiniz?

Emile Coue: Çünkü, muhtemelen zihninizin gerisinde bilinçdışı bir şüphe yatıyor ya da çaba sarf ediyorsunuz. Şimdi, çabaların irade tarafından belirlendiğini hatırlayın. İradeyi devreye soktuğunuz anda imajinasyonu da tam tersi istikamette devreye sokma riskini yaşarsınız. Böylelikle arzuladığınız sonucun tam tersini elde edersiniz.

Soru: Herhangi bir sorunla karşılaştığımızda ne yapmalıyız?

Yanıt: Sizi sıkıntıya sokan bir sorunla karşılaştığınızda kendi kendinize hemen şunu tekrarlayın: "Hayır, bu benim için zerre kadar sorun teşkil etmiyor. Başka türlü olmasından iyidir." Kısacası kendimizi olumsuz değil olumlu yönde motive etmeliyiz.

Soru: Hazırlık niteliğindeki deneyler deneğin gururunu rencide etmesi halinde bile zorunlu mudur?

Yanıt: Hayır, hazırlık niteliğindeki deneyler elbette ki zorunlu değil. Ama büyük faydaları var. Bunlar bazı insanlara çocukça gelebilir; halbuki son derece ciddidirler. Bize şu üç gerçeği gösterirler: '

1. Zihinlerimizdeki her fikir bizim için bir gerçek halini alır ve kendini eyleme dökme eğilimi taşır.

2. İmajinasyon ve irade arasında bir çatışma söz konusu olduğunda her zaman için imajinasyon galip gelir. Böylelikle arzuladığımızın tam tersini yapmış oluruz.

3. Sahip olmayı arzuladığımız fikri hiçbir çaba sarf etmeksizin zihnimize yerleştirebilmemiz gerçekten de çok basittir. Yeter ki hiçbir çaba göstermeksizin sırasıyla şunları düşünebilelim: "Yapamam." ve daha sonra da "Yaparım."

Hazırlık niteliğindeki deneyler evlerde tekrarlanmamalı-dır. Çünkü insanın kendi kendine gerekli fiziksel ve ruhsal koşulları yaratabilmesi çoğu zaman mümkün olmayabilir. Başarısızlık riski vardır ve başarısızlık halinde kişinin kendine olan güveni sarsılabilir.

Soru: İnsan bir ağrı hissettiğinde yaşamakta olduğu sorunu düşünmeden yapamıyor. Ne yapmalıyız?

Yanıt: Yaşadığınız sorunu düşünmekten korkmayın. Aksine onu düşünün ve şunu söyleyin: "Senden korkmuyorum."

Bir yere gittiğinizde karşınıza bir köpek çıkıp size havlarsa, kararlılıkla onun gözlerine bakın. Bunu yaparsanız sizi asla ısırmayacaktır. Ancak ondan korktuğunuzu belli ederseniz arkanızı döner dönmez dişlerini bacağınızda hissedersiniz.

Soru: Neyi arzuladığımızın nasıl farkına varacağız?

Yanıt: Arzuladığınız şeyi sık sık tekrarlayarak.

"Kendime güvenim artacak." dediğinizde gerçekten de öyle olduğunu göreceksiniz.

"Hafızam gelişecek." dediğinizde istediğiniz sonuca ulaşacaksınız.

"Mutlak bir biçimde kendi kendimin efendisi olacağım." dediğinizde kendinizi bu yolda ilerlerken bulacaksınız.

Bunların tam tersini söylerseniz tam tersi sonuçlarla karşılaşacağınızdan emin olabilirsiniz.

Sürekli olarak ve çok hızlı bir biçimde söylediklerinizi gerçekleşecektir (elbette ki mantık sınırları çerçevesinde olmak şartıyla).

Bazı tanıkların kendi ağızlarından dinliyoruz:

Genç bir hanımefendi yanındakiyle konuşuyor:

"Ne kadar da basit! Eklenecek hiçbir şey yok: Sanki kendisine vahiy gelmiş gibi konuşuyor. Sen de bazı insanların etraflarına ışık saçtığına inanıyor musun?"

Ünlü bir Parisli doktor kendisini çevreleyen çok sayıdaki doktorla konuşuyor:

"Emile Coue'nin görüşlerine kelimesi kelimesine katılıyorum."

Bir politeknikçi ve aynı zamanda ciddi bir eleştirmen Emile Coue'yi şöyle tanımlıyor:

"O başlı başına bir Güç."

Herkes için Her Şey

(Bu bölüm Emile Coue'nin öğrencilerinden Emile Leon tarafından kaleme alınmıştır.)

İnsan büyük bir ayrıcalıktan faydalanabilmişse ve aslında herkesin değerlendirebileceği bu fırsattan insanların büyük çoğunluğu habersizse, o insanın faydalandığı bu ayrıcalıktan çevresindeki bütün insanları haberdar etmesi acil ve mutlak bir görev değil midir? Çünkü herkes ama herkes "Emile Coue'nin Yöntemi'nden faydalanarak kendine özgü şaşırtıcı sonuçlara ulaşabilir.

Kendi acılarımızdan kurtulmak elbette ki çok önemli. Ancak acı çeken insanlara yepyeni bir yaşam sunmak daha da önemli değil mi?

Geçtiğimiz Nisan ayında Emile Coue'yi Paris'te ağırladık. Verdiği derslerde tanık olduğum kimi diyalogları sizinle paylaşmak istedim:

Soru: (Dindar biri soruyor) Zaten Tanrı'nın iradesine boyun eğmemiz kaçınılmazsa Emile Coue'nin bilinçli kendi kendine telkin olarak adlandırdığı mekanik süreç ya da beceri neyi değiştirecek ki?

Emile Coue: Biz istesek de istemesek de bir çatışmaya girmeleri halinde imajinasyonumuz her zaman için irademiz karşısında üstünlük sağlayacaktır. İmajinasyonumuzu kendi mantığımız çerçevesinde doğru yola yönlendirebiliriz. Bunun için de çoğu zaman bilinçdışı biçimde yanlışa yönlendirdiğimiz mekanik süreci bilinçli bir biçimde değerlendirebilmemiz gerekir.

Soruyu yönelten kişi kendi kendine şöyle söylüyor: "Evet, bu doğru. Bu soylu düşüncenin ışığında bilinçli kendi

kendine telkin bize kendi ellerimizle oluşturduğumuz engelleri aşma gücü verecektir. Bu engeller tıpkı güneşin pençelerimizden içeri girmesini engelleyen perdeler gibi Tanrı ile bizim aramızdaki bir perdeye benzetilebilir.

Soru: Acı çekmekte olan yakınlarımıza nasıl yaklaşmalı-yız? Onların kendi kendilerini kurtaracak olumlu kendi kendine telkinleri gerçekleştirmelerini nasıl sağlayabiliriz?

Yanıt: Israrcı olmamalısınız. Onlara ders vermeye kalkmamalısınız. Yalnızca basit bir dille arzuladıkları sonuçlara ulaşacaklarına inanarak kendi kendine telkini uygulamalarını önerin.

Soru: İnsan "Uyuyacağım... Geçecek..." gibi sözcükleri tekrarlayarak bu etkiyi yaratabileceğine kendini ve karşısındaki nasıl ikna edebilir? Bu etki gerçekten de kesin bir sonuç yaratacak güçte midir?

Yanıt: Aynı sözcüklerin tekrarlanması insanı onları düşünmeye zorlar. Onları düşündüğümüzde bizim için gerçek halini alırlar ve kendilerini gerçekliğe dönüştürürler.

Soru: İnsanın iç dünyasında kendi kendisinin efendisi olabilmesi nasıl mümkün olacaktır?

Yanıt: İnsanın kendi kendisinin efendisi olabilmesi için bunu yalnızca düşünmesi yeterlidir. Bu düşünceyi tekrarlarken de hiçbir çaba sarf etmemelisiniz.

Soru: Peki bedenimiz söz konusu olduğunda kendi kendimizin efendisi olabilmemiz mümkün mü?

Yanıt: Elbette. İnsanın kendi kendisinin efendisi olabilmesi zihinsel açıdan olduğu kadar fiziksel açıdan da mümkün.

Soru (onaylar tarzda): Yapmamız gerekenleri yerine getirmezsek sorunlardan ve üzüntüden kurtulabilmemiz imkansız. Zaten bu uygun da olmaz. Kendi kendine telkin hak ettiğimiz acıları çekmemizin önüne geçemez ve geçmemeli de...

Emile Coue (çok ciddi ve onaylar ifadeyle): Şüphesiz önüne geçmemeli. Ancak yine de çoğu zaman gerçekleşen bu.

Soru: Bazı hastalar tam olarak iyileştikten bir süre sonra tekrar krizler yaşayabiliyor. Bunun nedeni nedir?

Yanıt: Onlar kriz beklentisi içine giriyorlar. Kriz geçirmekten korkuyorlar... Böylelikle de krizlerin önünü açıyorlar. Mesela bu beyefendi, zihnine bir daha kriz geçirmeyeceği fikrini yerleştirebilirse, bir daha asla kriz geçirmeyecektir. Ancak kriz geçirme riski bulunduğunu düşünürse gerçekten de yeniden kriz geçirmeye başlayacaktır.

Soru: Sizin yönteminizin diğerlerinden farkı nedir?

Yanıt: Yöntemimdeki fark şu: Belirleyici olan irade değil imajinasyon. Yöntemin temelini bu oluşturuyor.

Soru: Bayan R... için "Yöntem"inizin kısa bir özetini sunabilir misiniz? Belirleyici olan ne dediniz?

Yanıt: "Yöntem"imi birkaç cümleyle özetleyeyim: Sanıldığının aksine bizi harekete geçiren güç, irade değil imajinasyondur; yani bilinçdışı benliğimiz. Çoğu zaman irademiz doğrultusunda hareket edebiliyorsak, bu aynı zamanda bunu yapabileceğimizi düşündüğümüz içindir. Eğer yapabileceğimizi düşünemezsek arzuladığımızın tam tersini yaparız. Örneğin, uykusuzluk sorunu yaşayan insan uyumaya karar verip bu doğrultuda ne kadar irade gösterirse, ulaşmak istediği amaçtan o kadar uzaklaşır. Unutmuş olduğumuz bir ismi anımsamaya çalışırken ne kadar çaba gösterirsek, aslında anımsama ihtimalinden o kadar uzaklaşmış oluruz. Oysa zihnimize "Anımsayacağım." fikri yerine "Unutmuşum." fikri yerleştiğinde anımsamak istediğiniz isim birdenbire zihnimizde beliriverir. Gülmemek için kendimizi zorladığımızda daha da çok gülmek gelir içimizden. Bisiklet sürmeyi öğrenirken bir engelden kaçmaya çalıştığımız oranda, aslında onunla

karşılaşma ihtimalimizi artırırız. Bu yüzden bizi şu anda yönlendirmekte olan imajinasyonumuzu yönlendirebilmemiz gerekir. Fiziksel ve zihinsel olarak kendi kendimizin efendisi olabilmemiz ancak bu şekilde mümkündür.

Peki bu sonuca nasıl ulaşabiliriz? Bilinçli kendi kendine telkin yöntemiyle.

Bilinçli kendi kendine telkin, bu ilke üzerine kuruludur. Zihnimizdeki her fikir, bizim için gerçek halini alır ve kendini gerçekliğe dönüştürür.

Arzuladığımız her şeye ulaşabilmemiz mümkündür. Bunun için niteliğine göre o şeyin gerçekleşeceğini ya da gerçekleşmeyeceğini kendi kendimize tekrarlamamız yeterlidir.

Geceleri ve sabahları tekrarlayacağınız genel formül her şeyi kapsamaktadır: "Her gün her yönden daha iyiye gidiyorum."

Soru: Üzüntü duyanlar ya da sıkıntı yaşayanlar için de aynı şey geçerli mi?

Yanıt: Üzgün olduğunuzu düşündüğünüz sürece mutlu olamazsınız. Bir şeyi düşünmeniz için onu çaba sarf etmeksizin tekrarlamanız yeterlidir: "Bunu düşünüyorum..." Yaşadığınız sıkıntılar için de bu geçerli. Ne kadar derin olurlarsa olsun ortadan kalktığını göreceksiniz.

Misafirlerin arasında iki büklüm bir adam da vardı. İki değneğin yardımıyla bedenini acı içinde sürükleyerek hareket ediyordu. Yüzündeki ifade yaşadığı depresyonun boyutlarını anlatıyordu. Salon tamamen dolduğunda Emile Coue içeri girdi. O adama sorular yönelttikten sonra şuna benzer bir şeyler söyledi:

"Demek 32 yıldır romatizma ağrıları çekiyorsun ve yürü-yemiyorsun. Korkma. İyileşmen bunun kadar zaman almayacak."

Hazırlık niteliğindeki deneylerin ardından: "Gözlerini kapa ve yalnızca dudaklarını kımıldatarak çok hızlı bir biçimde şunu tekrarla: 'Geçecek, geçecek..." (O sırada Emile Coue ellerini 20 ya da 25 saniye boyunca hastanın bacaklarında gezdirdi.) Artık acı duymayacaksın. Ayağa kalk ve yürü (Hasta yürümeye başladı.) Hızh! Daha hızlı! Daha da hızlı! Bu kadar güzel yürüyebildiğine göre koşabilirsin de. Koş! Bayım, koş! Hasta neşe içinde sanki geçliğine geri dönmüşçesine koşmaya başladı. Kendisi de, 27 Nisan 1920 tarihinde Dr. Berillon'un kliniğinde düzenlenen seansta hazır bulanan sayısız misafir de hayret içinde kaldı.

Bir hanımefendi söz aldı: "Eşim yıllardır astım krizleri geçiriyordu. Nefes ahp verirken öylesine güçlük çekiyordu ki ölümcül olmasından korkuyorduk. Doktor X... kendisinin yapabileceği hiçbir şeyin kalmadığını söyledi. Oysa Emile Coue üe yalnızca bir kez bir araya geldi ve astım krizleri hemen son buldu."

Genç bir hanımefendi enerji saçarak Emüe Coue'ye teşekkür etmek için yaklaştı. Salonda ona eşlik eden özel doktoru Dr. Vachet bana dönerek onun uzun süredir beyinsel bir anemi ile pençeleştiğini söyledi. Kendisi tüm bilindik yöntemleri denemiş ama hiçbiri başarılı sonuçlar vermemiş. Bilinçli kendi kendine telkin sayesinde anemi hastalığı mucizevi bir biçimde son bulmuştu.

Çok önceleri ayağını kırmış olan ve acılar içinde sekerek yürüyebilen başka bir hasta da birdenbire normal bir biçimde yürümeye başladı. Artık acı duymuyordu ve sekerek yürümek zorunda değildi.

Heyecanın dalga dalga yayıldığı salonda iyileşen ya da sağlığına kavuşan sayısız insanın sevindirici tanıklıkları birbirini izliyordu.

Bir doktor söz aldı: "Kendi kendine telkin hastalıkların tedavisinde kullanılabilecek en etkili silah." Bir filozofun ismini anarak onun da Emile Coue'nin dehasını böyle teyit ettiğini açıkladı.

Yaşlı bir hanımefendiyi dinledik: "Yaşlandığınızda ve artık zayıf düştüğünüzde kendinizi genel anlamda sağlıksız hissediyorsunuz. Bunun yerini zindeliğin alması ve kendinizi genel anlamda yeniden sağlıklı hissedebilmeniz harika bir şey. Emile Coue'nin yöntemiyle bu mutlu sonuca ulaşabilmenin mümkün olduğunu gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Çünkü bunu bizzat yaşadım. İçimizdeki o büyük gücü harakete geçirdiği için hayatımızdaki her şeyi değiştiriyor."

Tamamıyla ikna olmuş genç bir hanımefendi şunları söyledi: "Emile Coue amacına doğru ilerliyor ve o amaca kendinden son derece emin bir biçimde ulaşıyor. Hastasını özgür kılarken cömertliği ve bilgiyi doruk noktasına ulaştırıyor. Çünkü özgürlükten faydalanmayı ve o harika gücü kullanmayı hastasına bırakıyor."

Edebiyatla uğraşan bir beyefendi kendisinden Emile Coue'nin iyilikçi yöntemi üzerine kısa bir şaheser kaleme almasını rica eden hanımefendiye bunun gereksiz olduğunu hatırlattı. Yöntemin kendisini özetleyen ve her türlü acının son bulmasını sağlayan o basit ifadeleri tekrarladı: "Geçecek.. İşte şaheser bu."

iyileşen ya da sağlığına kavuşan binlerce vatandaş da buna katılmazlık edemez.

Büyük acılar yaşamış olan bir hanımefendi söz aldı: "Yöntemi kavradıkça onun şu anda yarattığı etkilerden çok daha büyük bir potansiyel barındırdığı sonucuna ulaşıyorum. Bu yöntemde eklenecek ya da çıkarılacak hiçbir şey göremiyorum. Tek yapmamız gereken onu geniş kitlelere yaymak.

Kendi adıma bunu gerçekleştirebilmek için her türlü çabayı sarf edeceğim."

Emile Coue büyük bir mütevazilikle herkesi şöyle yanıtlıyor:

"Manyetik bir gücüm yok."

"Hiçbir etkim yok."

"Hiç kimseyi ben iyileştirmedim."

"Öğrencilerim de benim ulaştığım sonuçların aynısına ulaşabilir."

Onun tüm bu mütevaziliğine rağmen sonuç olarak şunları ifade etmek istiyorum:

Onun değerli yöntemiyle yoğrulan öğrencilerin de aynı başarıya ulaşabileceklerine tüm kalbimle inanıyorum. Uzak bir gelecekte bu eserin yaratıcısının heyecan verici sesi şimdikinden çok daha büyük yankılar uyandıracaktır. Bize sunduğu bu "Yöntem"den binlerce ve on binlerce insan faydalanacaktır. Bu sayede rahata ve sağlığına kavuşacaktır. Bu eser ölümsüzleştirilmeli ve tüm dünyaya ulaştırılmalıdır. Çünkü az önce sözlerini aktardığım edebiyatçı söylediklerinde son derece haklıydı. Bu basit gerçeği tek bir cümle ile nasıl tarif edebileceğini biliyordu. Acılarımıza son vermek için yapmamız gereken tek şey onların geçeceğine inanmamız: Geçecek... İşte şaheser bu!

B. K. (Emile Leon) Paris, 6 Haziran 1920.

Ben Hekim Değilim!

(Emile Coue'nin Amerika ziyareti sonrasında kaleme aldığı düşünceleri)

Özgürlük Heykeli'nin gölgesi altında, mütevazi şahsımla tanışmak için özel olarak "Majestik" adlı gemiye gelmiş olan pek çok gazete temsilcisi tarafından kendimi soru bombardımanına tutulmuş halde bulduğum zaman, konferans turnemin ilanının Amerika'da ilgi uyandırdığına dair silik bir düşünce oluşturmaya başladım. Kısa bir süre sonra, beni ve arkadaşlarımı gemiden konakladığım eve kadar götürecek olan otomobile doğru ilerlerken arkamızda Amerikan polislerinin eşlik ettiğini fark ettiğimde ve bana "Hoş geldiniz" demek için toplanan kalabalığı gördüğümde çok şaşırdım ve böylesi bir karşılamaya layık görülmüş olduğum için duygulandım. Böyle selam görmekten gurur duyduğumu ve memnun olduğumu söylersem alçak gönüllü olmamakla suçlanır mıyım? Sanmıyorum, çünkü tüm bu sevgi ve ilginin adımla beraber anılan kendi kendine telkin yöntemini derinlemesine öğrenmek ve araştırmak için Amerikan halkının duyduğu şevke atfedilmesi gerektiğini biliyorum.

Hatırası hiçbir zaman silinmeyecek olan New York'a vardığımdan beri, gördüğüm, duyduğum ve okuduğum her şeye şaşırmaktan kendimi alamadım. Edindiğim genel izlenimler hakkında daha sonra söyleyecek çok şeyim olacak. Halen, Amerikan halkıyla ilk iletişim kurduğum anda beni saran o şaşkınlık hissinin bir şekilde egemenliğindeyim. Aslında, birçok kişinin, kendim ve gücüm hakkında geliştirdiği fikirleri fark edince hayretim her geçen gün biraz daha büyüdü. İnsanlardan benim bir çeşit fanatik inananım olmalarını istemem.

Elbette ki, kör inancın daima hasta bir insanın iyi olmasından yana bir değer olduğu doğrudur. Beni görmeye gelmeden önce zihinlerinde tedavi olacakları inancını taşıyan insanlar, iyileşmek için yolun yarısından fazlasını kat etmişlerdir. Ancak benimle doğrudan temasa geçebilen insanların sayısı zorunlu olarak azdır ve eğer ki ben, şifa dağıtan olağanüstü, çekici herhangi bir güce sahip olsaydım -ki sahip olmadığımı üstüne basarak ifade ediyorum- böylesi bir gücün sonuçları da, bilinen nedenler yüzünden sınırlı olacaktı; oysa, benim öğrettiğim sistemin potansiyel gücünün sınırı yoktur. Herkese ulaşamayacağımı, ancak herkesin kendi kendine telkin uygulayabileceğini kastediyorum. İnsanlar beni görmek için geldiklerinde onlara önce şunu söylüyorum. Çoğunuz bana gelirken olağanüstü bir insan görmeyi bekliyor. Ben olağanüstü biri değilim. Sonuç olarak amacım tamamen, kendinizi nasü iyileştireceğinizi göstermektir. Benim insanları tedavi edebileceğime dair tüm yanlış düşüncelerden arındırın kendinizi. BEN ŞIFACI YA DA HEKİM DEĞİLİM. Sizler gibi bir insanım. Oldukça yalın bir insanım. Benim iyi bir insan olduğumu söyleyebilirsiniz, ama yalnızca sizler gibi bir insanım. Görevim insanları tedavi etmek değil onlara kendi kendilerini nasıl tedavi edebileceklerini öğretmektir. En azından onların kendilerini geliştirmelerini sağlamaktır. Kendi kendine telkin olarak adlandırdığım tüm yaşamımız boyunca bilincinde olmaksızın kullandığımız aracı kullanarak bu sonuca ulaşabileceklerini göstermektir.

Amerika'nın yaptığı hatadan ilk olarak, gazete muhabirlerinin "Majestic" adlı gemide bana "Doktor" ve "Profesör" olarak hitap ettikleri zaman kuşku duydum ve onlara "Ben bir doktor, profesör değilim" diye hatırlatarak hatalarını düzelttim. Gazeteler "klinik"lerimde uyguladığım tedavilerden bah-

setmeye devam ediyor. "Klinik", bu arada, seçilmiş bir grup hastayı buluşturarak onları ikna etmeye çaba harcadığım küçük toplantılar için kötü seçilmiş bir sözcüktür zira hastalar kendi kendine telkin yöntemimi takip ederek kendilerini iyileştirebilir ya da en azından kayda değer bir gelişme gösterebilirler. Evet; beni memnun eden acı çeken bu insanların çoğunun öğretimden faydalanmalarıydı. Ancak eğer diğer binlerce kişiden yüzlercesine yöntemimi yayabilmeyi başarır ve beni hiç görmeden kendilerini tedavi edebilecekleri bilincini onlara aşılayabilirsem memnuniyetim çok daha büyük olacaktır. Ve sonuca ulaşmak için benimle kişisel temasa geçmenin zorunlu olduğuna dair kanı ısrarla uyandırılırsa, bu amaca ulaşmak imkansız olacaktır.

Ne yazık ki kimilerini, onlar üzerinde belli bir etkide bulunmadığıma ikna etmek çok zor. Onlara bana değil kendilerine bel bağlamaları gerektiğini söylediğimde sıkça şöyle yanıtlarlar: "Ne dediğiniz önemli değil, otoritenizi kullanıyorsunuz ve sizinleyken, yalnız başıma olduğumdan daha iyi sonuçlar alıyorum." Güzel, bu birçok durumda doğru olabilir. Ancak nedeni daha önceden de işaret ettiğim üzere bana gelen inançlı kişinin bu kuvvetli inanç tarafından halihazırda yarı yarıya iyileşmiş olmasıdır.

Sorunun başka bir yönü daha var. Eğer sahip olduğum herhangi bir gerçek güç olsaydı, herkes üzerinde mutlaka aynı etkiyi yaratması gerekirdi. Oysa durum böyle değil. Kimileri üzerindeki etkim kesinlikle bir hiçtir. Kimileri üzerinde ise muazzamdır. Bu da, yöntemin iş görmesinin bana bağlı olmadığını gösteriyor. O yalnızca kimi kişilerin imajinasyonlarmda var ve önceki bölümlerde de açıklamış olduğum gibi imajinasyon çok güçlüdür, sonuç olarak bu gibi durumlarda gerçekten de sağlık kazanmaya yardımcı oluyor. Ancak benimle kişisel

temasa geçmenin gerekli olduğunun düşünülmesine salık vermek üzücü bir davranış olacaktır. Tüm kıtadaki Amerikan vatandaşlarının ihtiyaç duydukları tek şeyin, kendi kendine telkinin ilkelerini -ki bu ilkelerin kendileri yalındır- etkili olduklarına inanarak açık bir şekilde kavramaları olduğunu anlamalarıdır.

Herhangi bir şey icat etmiş olduğumu iddia etmiyorum. Yalnızca, binlerce yıl önce bilinen gerçekler olan teorileri her gün kullanılmak ve uygulanmak üzere yalın formüllere indirgedim. Bir gün, gazetelerden birinin röportaj yaptığı kibar bir bey, kendi kendine telkin yöntemimi "Kiliseye tam bir meydan okuma" olarak betimlemiş. Din ve kendi kendine telkin arasında herhangi bir ilişki göremediğimi itiraf edeyim. Tıp da mı kiliseye meydan okumaktadır? Kendi kendine telkin sadece doğal güçlerin ve varlığımızın işlevlerinin kullanılmasıdır ve bunlar, Katolik ve Protestanlar, Müslüman ya da Budistler tarafından, bu kilise ya da dinlerin hiçbir buyruksal ya da öğretisel ilkesine saygısızlık etmiş olmayarak uygulanabilir. Dağları hareket ettirenin inanç olduğunu yazan Aziz Paul değil miydi? Yaratıcının kendisi tarafından bize verilen yetilerden faydalanmak kesinlikle yanlış olamaz.

Diğer dini liderler, kendi kendine telkine şüpheyle bakmaktadırlar, çünkü kendi kendine telkin, üzerinde çalıştığım iddia edilen "mucizeler'le bağdaştırıldı. Şimdi; mucize diye bir şey yoktur. Bir mucize yaratmayı asla başarmadım ve hiçbir zaman da böyle olmayacak. "Mucizevi" olarak adlandırılan tedaviler, aslında her şeyden daha kolay ve yalın açıklanabilir. Acı çekenler kendileri-de doğrular ki, hasta olduklarını yalnızca düşündüler. Düşünce belirtileri yarattı (ya da artırdı) ve bu yüzden de gerçekten hasta oldular. Ancak tedavi edildikleri imajinasyon tarafından doğrudan doğruya hastalıkla-

rının üstesinden gelebilecekleri fark ettirildi. Amerika'da kendimi içinde bulduğum son derece anlayış dolu ilgi ortamında, karşı olduğum birkaç eleştiriye yanıt vermenin gereksiz olduğu düşünülebilir. Ancak tüm yanlış anlamaları ortadan kaldırma kaygısı güdüyorum. Bunun ağır başlı insanlar tarafından ciddiye alınacağını umuyorum. Yalın bir ifadeye indirgenmiş olsa da, ileri sürdüğüm teorilerin bilimsel bir temel üzerine kurulduğuna herkesin ikna olmasını istiyorum.

EK BOLUM:

EMİLE COUE'YE YAZILMIŞ MEKTUPLARDAN KESİTLER

Girdiğim ikinci İngilizce sınavının kesin sonuçları iki saat önce elime ulaştı. Sizi de en az beni ilgilendirdiği kadar ilgilendirdiğini düşündüğüm için paylaşmak istedim. Sözlü sınavı başarıyla geçtim. Eskiden sınavlardan önce yaşadığım dayanılmaz bulantı hislerine neden olan heyecanımdan neredeyse eser yoktu. Son sınavda sakinliğimi koruyabildim. Beni dinleyenlere kendime son derece hakim olabildiğimi göstermiş oldum. Kısacası bu testler kariyerim açısından büyük önem ta-şığıdı için en çok korktuğum testlerdi. Kurul beni ikinci seçti. Benim diğer adaylara göre daha avantajlı olmamı sağlayan katkılarınızdan ötürü size teşekkür etmeyi bir borç biliyorum.
Bayan V... Öğretmen, Ağustos, 1916.

(Bu genç hanımefendi 1915 yılında girdiği sınavda duyduğu aşırı heyecan nedeniyle başarısızlığa uğramıştı. Kendi kendine telkinin etkisiyle sinirlerine hakim olmayı başardı.
200'den fazla adayın girdiği sınavı ikincilikle bitirdi.)

* * *

Yönteminizi kullanarak ulaştığım başarılı sonuçlar nedeniyle size en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Size başvurmadan önce nefes nefese kalmadan 100 metre bile yürümekte güçlük çekiyordum. Oysa şimdi hiçbir yorgunluk

duymaksınız kilometrelerce yürüyebiliyorum. Çoğu zaman Bord-de-l'Eau Caddesi'nden des Glacis Caddesi'ne kadar rahatlıkla yürüyebiliyorum. Yaklaşık dört kilometrelik bu mesafeyi 40 dakikada kat edebiliyorum. Astım hastalığım neredeyse tamamen ortadan kalktı. Saygılarımla.

Paul Chenot

* * *

Size nasıl teşekkür edeceğimi bilemiyorum. Neredeyse tamamen iyileştiğimi söyleyerek teşekkür etmek istiyorum. Size şükranlarımı sunabilmek için iyileşmeyi beklemiştim. İki bacağımda da varisli ülser vardı. Sağ bacağımdaki neredeyse elim kadar büyüktü ve tamamen iyileşti. Sanki bir mucize gerçekleşti. Haftalarca yatağımdan çıkamamıştım. Sizin mektubunuzun hemen ardından ülserim yataktan çıkacak ölçüde iyileşti. Şu anda sol ayağımla ilgili ufak tefek sorunlar yaşıyorum ama bunların da en kısa zamanda son bulacağını biliyorum. Bizlere öğrettiğiniz formülü bütün kalbimle inanarak sabah akşam tekrarlıyorum. Bacaklarım neredeyse birer taş gibi ağırdı ve en hafif temasa bile katlanamıyordum. Şimdi ise dokunduğumda en ufak bir acı duymuyorum ve her şeyden önemlisi tekrar yürüyebiliyorum.

Bayan Ligny
Mayıs, 1918.

(Bu hanımefendinin Emile Coue'yi hiç görmediğini belirtmek isteriz. Emile Coue'nin kendisine 15 Nisan'da yazmış olduğu mektubun ardından 3 Mayıs'ta söylediği sonuca ulaşmış olduğu için teşekkürlerini sunmaktadır.)

* * *

Size şükranlarımı sunuyorum. Beni çok tehlikeli olan bir ameliyat riskinden kurtarmış olduğunuz için teşekkür etmek

istiyorum. Şunu rahatlıkla söyleyebilirim: Siz benim hayatımı kurtardınız. Sizin kendi kendine telkin yönteminiz tek başına tüm ilaçlar ve tedavi yöntemlerinin başaramadığını başardı. Bağırsaklarım 19 gün boyunca korkunç bir biçimde tıkanmıştı. Verdiğiniz bilgilerin ışığında kusursuz ilkelerinizi uyguladığım andan itibaren tüm fonksiyonlarım kendi kendilerine normale döndü.

Bayan S.
Pont a Mousson, Şubat, 1920.

* * *

Sağlığıma kavuştuğum için ne kadar mutlu olduğumu tarif edemem. Size ne kadar teşekkür etsem az. 15 yıldan uzun bir süredir astım krizleri geçiriyordum. Her gece nefesim kesiliyordu. Sağlımı muhteşem yönteminize borçluyum. Seanslarınızın birine katıldıktan sonra krizlerim mucizevi bir biçimde son buldu. Bu gerçek bir mucize, çünkü başvurduğum sayısız doktor astımın tedavisinin mümkün olmadığını söylemişlerdi.
Bayan V. Saint-Die, Şubat, 1920.

Yeni terapi yönteminizi bizlerin bilgisine sunduğunuz için size tüm kalbimle teşekkür etmek istiyorum. Bu muhteşem yöntem insanda gerçekten de sihirli bir değnekle dokunulmuş gibi etki yaratıyor. En olağandışı sonuçları bu basit yönteme borçluyuz. İlk başta deneyleriniz son derece ilgilimi çekmişti. Yönteminizi uygulayarak ulaştığım kişisel başarının ardından onu daha da büyük bir şevkle uygulamaya başladım. Şu anda onun en büyük savunucularından biriyim.
Doktor Vachet Vincennes, Mayıs, 1920.

Sekiz yıl boyunca rahmimdeki sarkmadan şikayetçiydim. Son beş ay sizin kendi kendine telkin yönteminizi uyguladım ve şu anda tamamıyla iyileştim. Size nasıl teşekkür edeceğimi bilemiyorum. -

Bayan Soulier
Place du Marche Taul, Mayıs, 1920.

* * *

' 11 sene boyunca aralıksız sağlık sorunlarıyla boğuştum. Her gece astım krizleri geçiriyordum. Uykusuzluk sorunum vardı. Çok zayıftım. Tüm bu sorunlar herhangi bir işte çalışmamın önünde engel teşkil ediyordu. Ruhsal olarak da çöküntü içindeydim. Huzursuz ve endişeliydim. Kendi kabuğuma çekilmiştim. Uygulanan hiçbir tedavi yöntemi sonuç vermemişti. İsviçre'de gerçekleştirilen bir ameliyatla burun kemiğimin alınması da hiçbir rahatlık sağlamamıştı. 1918 yılının Kasım ayında yaşadığım tarifi imkansız üzüntü sonucunda daha da kötüleştim. Deniz Kuvvetlerinde görevli olan eşim Corfu'dayken tek çocuğumuzu tehlikeli bir grip hastalığı sonucunda altı gün içinde kaybettik. Hayatımızın neşe kaynağı olan çocuğumuz ölüme yenik düştüğünde henüz 10 yaşındaydı. Üzüntüden kendimi kaybettim. En kıymetli hazinemizi koruyup kollayamadığım için hep kendimi suçladım. Eşim Şubat ayında görevden geri döndüğünde beni yeni bir doktora götürdü. Bu doktor değişik tedavi yöntemleri uyguladı. Aynı doktorun tavsiyelerine uyarak Mont-Dore bölgesindeki suların yararlı olabileceği düşüncesiyle Ağustos ayım orada geçirdim. Ancak döndüğümde astım krizlerim tekrar nüksetti. Şunun farkına vardım ki her geçen gün "her yönden" daha da kötüye gidiyordum. İşte tam bu sırada sizi tanıma şansına eriştim. İtiraf etmek gerekirse ilk başlarda çok da

bir şey beklemiyordum. Ekim ayındaki konferansınıza katıldım. Kasım sonunda iyileştiğimi söylemekten mutluluk duyuyorum. Her türlü baskı hissi, iç karartıcı düşünceler ve uykusuzluk sanki bir mucize gibi son buldu. Şu anda oldukça iyiyim ve güçlüyüm. Tüm cesaretimi topladım. Fiziksel olarak sağlığıma kavuştukça ruhsal dengemi de yeniden kurabildim. Çocuğumu kaybetmiş olmamın yüreğime açtığı yara dışında son derece mutlu olduğumu söyleyebilirim. Sizi keşke daha önce tanıyabilmiş olsaydım. Çocuğum annesini mutlu ve güçlü bir halde görebilseydi. H Size tekrar tekrar teşekkür ediyorum Emile Coue.
Saygılarımla.
E. Itier, Paris, Nisan, 1920.

* * *

30 yıldır yaşadığım sorunlardan ötürü tam anlamıyla bitkin düşmüştüm. Artık sorunlarımla tekrar mücadele edebilme gücünü kendimde görebiliyorum Geçen Ağustos ayında sizinle tanıştım. Bana uzattığınız mucizevi yardım eli Hızır gibi yetişti. Lorraine şehrine yanınıza geldiğimde hastaydım ve kalbim üzüntüyle dolup taşıyordu. Yaşadığım yıkım ve acılar sonucunda sürekli olarak bir şok geçirme korkusu yaşıyorken oradan kendimi son derece rahatlamış ve sağlıklı hissederek ayrıldım. Gücümün, ve sabrımın sonu gelmişti. Şunu da söylemek zorundayım ki ne yazık ki dindar birisi değilim. Bana yardım edebilecek birini bulabilmeyi çok arzuluyordum. Kuzenimin evinde tesadüfen sizinle karşılaştığımızda bana gerçekten ihtiyacım olan yardımı sundunuz.

Şimdi yeni bir ruhla çalışabiliyorum. Bilinçdışı benliğimden fiziksel dengemi yeniden sağlamasını istiyorum. Eski sağlığıma yeniden kavuşabileceğimden hiçbir şüphem yok. Daha

şimdiden çok belirgin bir iyileşme yaşadım. Şeker hastalığıma ek olarak böbreklerimde de ortaya çıkan yeni bir sorunla boğuştuğumu söylediğimde size duyduğum minnettarlığı daha iyi anlayabilirsiniz. Gözlerimde sık sık iç basıncın artmasına neden olan glakom hastalığı da iyileşiyor ve artık gözlerim eski esnekliğine yeniden kavuşuyor. Görme gücüm neredeyse normale döndü ve genel sağlığım eskiye oranla çok daha iyi.

Genç Kızlar Koleji'nde Öğretim Görevlisi, Bayan T.

Ocak, 1920.

Tezimi başarıyla sundum. En yüksek notu aldım ve kurul beni tebrik etti. Tüm bu "onurlara" büyük ölçüde sizin sayenizde ulaştım ve bunu hiç unutmayacağım. İsminizin üniversitemizin seçkin kurulu tarafından içten ve sıcak bir ilgiyle karşılanmasına keşke bizzat tanık olabilseydiniz. Sizin öğretilerinize üniversitemizin kapılarının ardına kadar açık olduğunu bilmenizi isterim. Bunun için bana teşekkür etmenize gerek yok; çünkü ben size çok daha fazla teşekkür borçluyum.

Ch.Baudouin

J.J.Rousseau Enstitüsü'nde Öğretim Görevlisi, Geneva.

* * *

Cesaretinizi hayranlıkla karşılıyorum. Yönteminizin birçok arkadaşımızı faydalı ve akılcı bir doğrultuda yönlendirebileceğine inancım tam. Kişisel olarak da öğretilerinizden faydalandığımı itiraf etmeliyim. Birçok hastama da bunu öneriyorum.Görev yaptığımız bakım evinde yönteminizi kolektif olarak uygulamaya çalışıyoruz. Daha şimdiden gözle görülür sonuçlar elde etmeye başladık bile.

Doktor Berillon Paris, Mart, 1920.

Çok ilgi çekici olan konferanslarınızın yanı sıra yardımseverliğinizin bir göstergesi olan mektubunuz da bana ulaştı. Karşılıklı telkin ile kendine kendine telkin arasında akılcı bir bağ kurabilmiş olmanız son derece sevindirici. Kendi kendine telkin gerçekleştirilirken iradenin devreden çıkarılması vurgunuzu özel olarak kaydettim. Bu kendi kendine telkin uygulayanların birçoğunun ve ne yazık ki birçok tıp insanının da gözden kaçırdığı bir nokta. Kendi kendine telkin ile iradenin eğitilmesi arasındaki mutlak ayırımın altının çizilmesi gerektiğini düşünüyorum.
Doktor Van Velsen Brussels, Mart, 1920.

Belki de beni anımsamıyorsunuz bile. Ancak benim sizi unutabilmem mümkün mü? Elbetteki hayır. Sizi büyük bir saygı ile andığımdan emin olabilirsiniz. Öğretilerinizi giderek daha etkin bir biçimde tekrarlamayı arzuluyorum. Kendi kendine telkin yöntemini uygulayarak ulaştığım başarı her geçen gün artıyor. Yönteminizin doğruluğundan ötürü sizin için her gün dua ediyorum. Teşekkür ederim. Kusursuz telkinlerinizi özümsedikçe kendimi her geçen gün daha iyi kontrol edebiliyorum. Artık kendimi daha güçlü hissediyorum. 66 yaşında olmama karşın şimdi ne kadar aktif olduğumu görseniz beni tanımakta güçlük çekeceğinize eminim. Sık sık hastalanarak zayıf düşen bünyem sizin ve telkinlerinizin sayesinde iyileşti. Dünyadaki en güzel şey çevrenizdekilerin iyiliği için çaba sarf etmek olduğu için Tanrı sizi kutsasın. Yaptıklarınızdan ötürü Tanrı'ya dua ediyorum.
Bayan M. Cesson-Saint-Brieuc.

Kendi kendine telkin yönteminizi uygulamaya başladığım andan itibaren her geçen gün iyiye gittiğimi hissediyorum; Bu nedenle size en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Akciğerlerimdeki yara iyileşti. Kalbim daha iyi durumda. Albümin sorunum kalmadı. Kısaca oldukça iyiyim.
Bayan Lemaitre Richemont, Haziran, 1920.

Broşürünüz ve konferansınız çok fazla ilgimi çekti. Eserlerinizin değişik dillerde yayınlanabilmesi insanlığın yararına olacaktır. Böylelikle öğretiniz her ulusa ve ülkeye nüfuz edebilecektir. En güçlü ve neredeyse kutsal nitelikteki yetimizi yanlış kullanmaktan ötürü sorunlar yaşayan çok sayıda talihsiz insan yönteminizden faydalanabilecektir.

İmajinasyon olarak adlandırdığımız bu yeti sizin büyük bir açıklıkla ispat etmiş olduğunuz üzere sahip olduğumuz en önemli yetidir. Şimdiye kadar irade konusunda birçok kitap okudum. Formüller, düşünceler ve özdeyişlerle doluydular. Ancak sizin ifadeleriniz son derece inandırıcı.

Sizin iyileştirici ifadelerinizle "özgüvenin komprime tabletleri" hiçbir zaman bu kadar akılcı bir biçimde formüle edilememişti.
Don Enrique C.
Madrid.

İnsanın kendi kendini denetlemesi hakkındaki broşürünüz oldukça güçlü argümanları barındırıyor. Sunduğunuz örnekler çok çarpıcı. İrade gücünün yerine imajinasyonu devreye sokmanın gerçekten de büyük bir ilerleme olacağı inancın-dayım. İmajinasyon kendi içinde hem daha ılımh hem de daha inandırıcı.
A. F. Reimiremont.

Midemin iyileştiğini haber vermekten mutluluk duyuyorum. Rahmimdeki iltihaplanma da geçiyor. Küçük çocuğumun uyluğundaki beze neredeyse bir yumurta büyüklüğün-deydi. Artık yavaş yavaş kayboluyor. .
E. L
'Saint-Clement.

Sol bacağımdaki lokal tüberküloz nedeniyle üç ameliyat geçirmiştim. Bacağımın durumu 1920 yılının Eylül ayında tekrar kötüleşti. Birçok doktor yeni bir ameliyatın kaçınılmaz olduğunu söyledi. Bacağımı neredeyse dizimden bileğime kadar yaracaklardı. Ameliyatın başarısız sonuçlanması halinde bacağımı kesmek zorunda kalacaklardı.

Gerçekleştirmiş olduğunuz mucizevi tedavileri işitince sizi görmeye karar verdim. İlk görüşmemiz 6 Kasım 1920 tarihinde gerçekleşmişti. Seansın hemen ardından kendimi biraz olsun daha iyi hissediyordum. Tavsiyelerinizi tam olarak yeri-ne getirdim. Sizi toplam üç kez görebildim. Üçüncü görüşmemizin ardından tamamıyla iyileştiğimi söyleyebilirim.
Bayan L Henry (Lorraine).

EK:BÖLÜM

Size borçlu olduğum teşekkürlerimi iletmek için daha fazla bekleyemezdim. Kendi kendine telkin beni olumlu etkiledi ve artık kendimi geçen birçok yıla oranla çok daha iyi hissediyorum. Hastalığın belirtileri yavaş yavaş ortadan kalkmaya başladı. Ölümcül belirtilerim giderek azaldı. Şu anda vücudum bütün fonksiyonlarını normal olarak yerine getiriyor. Yıllar boyunca kaybetmiş olduğum kiloları birkaç ay içinde yeniden kazandım.
Her şeyimi Coue sistemine borçluyum.

L., Cannes (A. M.)

* * *

Küçük kızım 1917 yılından beri sara krizleri geçiriyordu. Birçok doktor krizlerin 14 ya da 15 yaşından itibaren ya tamamıyla ortadan kalkacağım ya da daha da artacağım söylüyordu. Sizi işittikten sonra onu Aralık sonundan Mayıs ayma dek yanınıza gönderdim. Şu anda tedavisi kesin olarak sonuç vermiş durumda. Altı aydır herhangi bir sorun yaşamadı.
Perrin (Charles), Essey-les Nancy

Rahmimdeki sorundan sekiz yıldır şikayetçiydim. Kendi kendine telkin yönteminiz sayesinde beş ay içinde sağlığıma kavuştum. Size duyduğum derin şükranı nasıl ifade edebileceğimi bilemiyorum.
Bayan Soulie,
6, Place duMarche, Tbul.

1917 yılından beri gözlerimdeki glakom hastalığından şikayetçiydim. Başvurduğum iki göz doktoru da gözlerimdeki

sorunu ancak bir ameliyatla çözebileceklerini söylediler. Ancak ne yazık ki ikisi de kesin bir sonucun garantisini veremediler. 1920 yılının Haziran ayında seanslarınızdan birine katıldıktan sonra kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Eylül ayında o zamana dek günlük olarak kullandığım "pilocarpine" ilacını bıraktım. Şimdi hiçbir ağrı hissetmiyorum. Göz bebeklerim artık genişlemiyor. Gözlerim normale döndü. Bu gerçekten bir mucize.
Bayan M., a Soulosse.

Bir tıp kitabının yazarı tarafından Emile Coue'ye hitaben:

İnsan ruhunun nasıl tetkik edilmesi gerektiğini bilen ve bundan bilinçli kendi kendine telkin üzerine kurulu psikolojik bir yöntemi çıkarabilen Emile Coue'ye.

Üstat her türlü teşekkürü hak ediyor. Başıboş dolaşmakta olan imajinasyonu disipline edebilmeyi ve iradeyle birleştirebilmeyi başarmıştır.

Böylelikle insanın kendine güvenini sağlayarak moral gücünü on kat artırabilmesinin yolunu aralamıştır.
Doktor P. R., Francfort.

* * *

Çalışmalarınızı böylesine yakından incelememe olanak sağlayarak beni ne ölçüde etkilemiş olduğunuzu anlatmakta güçlük çekiyorum. Çalışmalarınıza tanık oldukça yönteminiz her geçen gün beni daha da çok etkilemeye başladı. Sizin de söylediğiniz gibi seslendirdiğiniz ilkelerin gelecekteki etkileri sınırsızmış gibi görünüyor. Etkiler çocukların fiziksel yaşamlarında sınırlı kalmayacak. Aynı zamanda suçun cezalandırılmasına ilişkin devletin üst kademelerinde şu anda hakim gö-

rüşlerin değişmesine de yol açabilir. Sonuç olarak yaşamın tüm alanlarında etkilerine tanık olacağız.
Josephine M. Richardson.

Size gelirken büyük bir beklenti içindeydim. Sonsuz şefkatiniz sayesinde gördüklerim beklentilerimi karşılamaya yetti.
Dr. Montagu S. Monier-VVilliams
Londra.

189

www.e-kitap.us sundu.
Tüm kitap severleri **Saklı Kütüphane**'ye bekliyoruz.
Kâhin & Orodruin

Not: Saklı Kütüphanedeki e-kitaplar tanıtım amaçlıdır. Sevdiğiniz yazarların zarar görmesini istemiyorsanız lütfen kitapların orijinallerini satın alın.